



105學年度

健康促進學校計畫 成果發表會

指導單位：教育部

主辦單位：教育部國民及學前教育署

承辦單位：國立臺灣師範大學



目錄

一、程序表.....	P03
二、105學年度健康促進學校成果.....	P07
三、22縣市健康促進學校承辦人員名單.....	P09
四、105學年度健康促進學校中央輔導委員.....	P10
五、獲獎名單.....	P14
104學年度健康促進學校特優及優等縣市.....	P14
105學年度健康促進學校前後測成效評價獲獎學校.....	P15
105學年度健康促進學校健康主播獲獎學校.....	P18
105學年度學童視力保健績優學校.....	P19
105學年度學童視力保健宣導創意短片獲獎學校.....	P20
105學年度學童口腔保健績優學校.....	P22
105學年度健康體位教學模組獲獎學校.....	P23
105學年度校園性教育（含愛滋病防制）優良教學模組獲獎學校.....	P29
六、健康促進學校特殊貢獻獎.....	P31

目錄

七、104學年度健康促進學校績優縣市分享.....	P32
八、105學年度健康促進學校前後測成效評價獲獎學校分享.....	P38
視力保健.....	P39
口腔保健.....	P42
健康體位.....	P44
全民健保/正確用藥.....	P47
菸檳防制.....	P50
性教育（含愛滋病防制）.....	P53
九、105學年度健康促進學校校園健康主播獲獎學校分享.....	P56
十、105學年度學童視力保健績優學校分享.....	P61
十一、104學年度學童口腔保健績優學校分享.....	P72
十二、105學年度健康體位教學模組獲獎學校分享.....	P83
十三、105學年度校園菸害防制及檳榔危害防制教育創意桌遊設計獲獎學校分享...	P95
十四、105學年度校園性教育（含愛滋病防制）教學模組獲獎學校分享.....	P108





程序表

時間	活動內容	主講人/主持人
08:00-08:30	報到	
08:30-09:20	預演	
09:20-10:00	媒體採訪	
09:30-09:35	開場活動	
09:35-09:40	介紹與會貴賓	主持人：楊寧之
09:40-10:00	【致詞】 ◎教育部致詞 ◎主辦單位致詞 ◎與會貴賓致詞	主持人：楊寧之
10:00-10:05	健康促進學校輔導計畫成果報告	主持人：楊寧之 主講人：國立臺灣師範大學 張鳳琴教授
10:05-10:15	【頒獎】 104學年度健康促進學校績優縣市 (1) 特優縣市（2名） (2) 優等縣市（9名）	主持人：楊寧之 頒獎人：教育部
10:15-10:20	【頒獎】 健康促進學校特殊貢獻獎	主持人：楊寧之 頒獎人：教育部
10:20-10:30	【頒獎】 ◎105學年度健康促進學校輔導計畫前後測成效評價 成果報告(各議題分別6名，共36名) 1.視力保健 特優（1名）、優良（2名）、佳作（3名） 2.口腔衛生 特優（1名）、優良（2名）、佳作（3名） 3.健康體位 特優（1名）、優良（2名）、佳作（3名） 4.全民健保/正確用藥 特優（1名）、優良（2名）、佳作（3名） 5.菸檳防制 特優（1名）、優良（2名）、佳作（3名） 6.性教育（含愛滋病防制） 特優（1名）、優良（2名）、佳作（3名） ◎105學年度健康促進學校輔導計畫 校園健康主播評選(共5名) 1.第一名 2.第二名 3.第三名 4.第四名 5.第五名	主持人：楊寧之 頒獎人：教育部

時間	活動內容	主講人/主持人
10:30-10:35	活動欣賞	
10:35-10:40	視力保健計畫成果報告	主持人：楊寧之 主講人：高雄長庚紀念醫院 吳佩昌醫師
10:40-10:50	【頒獎】 ◎105學年度視力保健計畫（共10名） (1) 特優學校（3名） (2) 績優學校（3名） (3) 優良學校（4名） ◎105學年度視力保健計畫－創意短片（共14名） 國小組 (1) 第一名（1名） (2) 第二名（1名） (3) 第三名（3名） (4) 佳作（3名） 國中組 (1) 第一名（1名） (2) 第二名（1名） (3) 第三名（1名） (4) 佳作（2名） 高中組 (1) 佳作（1名）	主持人：楊寧之 頒獎人：教育部國民及學前教育署
10:50-10:55	口腔保健計畫成果報告	主持人：楊寧之 主講人：高雄醫學大學 黃曉靈教授
10:55-11:10	【頒獎】 ◎105學年度口腔衛生計畫(共10名) (1) 特優學校（3名） (2) 優等學校（3名） (3) 優良學校（4名）	主持人：楊寧之 頒獎人：教育部國民及學前教育署
11:10-11:15	健康體位計畫成果報告	主持人：楊寧之 主講人：臺北醫學大學 謝榮鴻教授
11:15-11:25	【頒獎】 ◎105學年度健康體位計畫(共35名) 國小組 (1) 特優（2名） (2) 優等（4名） (3) 優良（6名） (4) 佳作（11名） 國中組 (1) 特優（2名） (2) 優等（2名） (3) 優良（2名） (4) 佳作（5名） 高中組 (1) 優等（1名）	主持人：楊寧之 頒獎人：教育部國民及學前教育署



時間	活動內容	主講人/主持人
11:25-11:30	活動欣賞	
11:30-11:35	菸檳防制計畫成果報告	主持人：楊寧之 主講人：亞洲大學 黃雅文教授
11:35-11:45	【頒獎】 ◎105學年度菸檳防制計畫(共46名) 國中菸害防制組 (1) 特優 (1名) (2) 優勝 (1名) (3) 優良 (1名) (4) 佳作 (8名) 國中檳害防制組 (1) 特優 (1名) (2) 優勝 (1名) (3) 優良 (1名) (4) 佳作 (8名) 高中菸害防制組 (1) 特優 (1名) (2) 優勝 (1名) (3) 優良 (1名) (4) 佳作 (8名) 高中菸害防制組 (1) 特優 (1名) (2) 優勝 (1名) (3) 優良 (1名) (4) 佳作 (10名)	主持人：楊寧之 頒獎人：教育部國民及學前教育署
11:45-11:50	性教育（含愛滋病防制）計畫成果報告	主持人：楊寧之 主講人：輔仁大學 鄭其嘉教授
11:50-11:55	【頒獎】 ◎105學年性教育計畫－教案模組競賽(共17名) 國小組 (1) 特優 (1名) (2) 優等 (1名) (3) 優良 (1名) (4) 佳作 (3名) 國中組 (1) 特優 (1名) (2) 優等 (1名) (3) 優良 (1名) (4) 佳作 (3名) 高中 (1) 優等 (1名) (2) 優良 (1名) (3) 佳作 (3名)	主持人：楊寧之 頒獎人：教育部國民及學前教育署
11:55-11:57	感謝 22縣市健康促進學校承辦人員	主持人：楊寧之
11:57-12:00	感謝 健康促進學校中央輔導委員	主持人：楊寧之

時間	活動內容	主講人/主持人
12:00-13:00	用餐並參觀縣市攤位展示	
13:00-15:50	師資專業成長研習	
15:50-16:30	綜合座談	
16:30~	賦歸	

「105學年度健康促進學校計畫師資專業成長研習」課程表

時間	課程內容	主講人/主持人
13:00-13:50	學校推動健康體位、全民健保/正確用藥及家長參與策略(含績優學校、前後測成效評價特優)	主持人：楊寧之 講座：高雄長庚紀念醫院吳佩昌醫師、 高雄醫學大學黃曉靈教授聯合授課
13:50-14:00	中場休息	
14:00-14:50	學校推動健康體位、全民健保/正確用藥生活技能及家長參與策略(含績優學校、前後測成效評價特優)	主持人：楊寧之 講座：臺北醫學大學謝榮鴻教授、 國立臺灣師範大學張鳳琴教授聯合授課
14:50-15:00	中場休息	
15:00-15:50	學校推動菸檳防制、性教育(含愛滋病防治)生活技能及家長參與策略(含績優學校、前後測成效評價特優)	主持人：楊寧之 講座：亞洲大學黃雅文教授、 輔仁大學鄭其嘉教授聯合授課
15:50-16:30	綜合座談	
16:30~	賦歸	



二、105學年度健康促進學校成果

健康促進學校績優縣市

教育部國民及學前教育署頒發「健康促進學校績優縣市」計11個縣市，榮獲特優獎嘉義縣長期致力健康促進學校計畫，透過跨局處合作全面推動，並強調實證與在地化問題解決策略，縣長更親自宣導親子牽手踏步趣、飲食健康、口腔保健、愛滋歧視遠離等議題。同樣榮獲特優獎桃園市積極推動各項健康議題，如結合各界資源辦理「神農小學堂」，每年皆有上百所學校參與，大幅提升師生正確用藥素養。優等獎縣市如新北市推動「新北健促3好力」，及透過輔導團協助需關懷學校，顯著改善學生健康狀況。另臺中市每年辦理「健康小學堂」及臺南市辦理「健康促進逗陣行答嘴鼓比賽」，提升師生健康素養。另彰化縣推動1元慢跑校園動起來活動，增進師生健康體位。新竹縣辦理學童潔牙比賽及推動「菲特王子變身之路」教學，增進學生營養素養。宜蘭縣推動各級學校課間30分鐘下課，落實學童視力保健及健康體位實踐。各縣市政府皆積極推動健康促進學校計畫，辦理增能工作坊，落實輔導團機制，協助學校推動各健康促進計畫。

健康促進學校成效評價成果報告及校園健康主播

健康促進學校成效評價成果報告及校園健康主播計有41所學校獲獎，展現實證健康促進學校成果，如視力保健特優獎臺南市裕文國小，邀請眼科醫生至校演講，運用繪本導讀，及提供家長通知單，協助家長督促孩童護眼行為，學生視力保健知識與行為顯著提升。口腔保健特優獎新北市介壽國小，與牙醫診所合作，掌握學生矯治情形，學生齲齒率大幅下降。健康體位特優獎苗栗縣溪洲國小，推動親子早餐DIY，教學活動介入後學童健康體位認知與身體活動皆有提升。全民健保/正確用藥特優獎臺南市仁光國小，結盟衛生局與藥師公會資源，增進師生與家長正確用藥素養。菸檳防制特優獎臺南市大內國中，與衛生所合作辦理戒菸教育，增進學生拒菸效能。性教育特優獎新北市積穗國中，透過親子性教育共學讀本，讓兩代共同學習性教育觀念與技能。另校園健康主播獲獎學校包括苗栗縣溪洲國小「早餐找餐」、臺南市新化國小「健康體位誰最棒」、臺南市南新國中「南新有愛，健康有你」、新北市厚德國小「護眼健康GO GO GO」、臺北市五常國小「健康校園『五告讚』」，皆展現學校特色健康促進活動。





視力保健績優學校及創意短片

視力保健績優學校及創意短片計有22所學校獲獎，榮獲創意短片第一名彰化縣大竹國小，以歌仔戲表演，將近視疾病易失明、規律用眼3010、下課淨空戶外活動120、定期就醫控度防盲等護眼措施融入影片。視力保健特優獎嘉義縣大崎國小、興中國小及新北市德音國小，也發展多元課程活動，積極將部分課程戶外化、制訂班級健康生活守則及獎勵制度鼓勵學童實踐健康行為，舉辦多項親子活動強化家長健康知能，對於高度近視學童給予關懷和衛教及列冊追蹤矯治情形，並與醫療院所結盟辦理視力保健宣導，增進師生與家長視力保健知能。

口腔保健績優學校

口腔保健績優學校計有10所學校獲獎，各校皆發展具特色策略，如榮獲特優獎嘉義縣頂六國小，從了解學校學童齲齒率偏高，推動全校學童包括幼兒園餐後潔牙，高年級學童牙線使用，也將口腔保健推廣到新移民成人教育。另特優獎臺南市北勢國小，將口腔保健融入課程外，也與多位牙醫師合作，實施塗氟、窩溝封填、口腔保健衛生教育與牙醫診所參觀，更透過學童讓家長重視自己口腔保健，推廣定期到牙科診所洗牙。而特優獎屏東縣東興國小，堅持落實教師與學童用完早餐才入校園，也不攜帶任何甜食或含糖飲料，除利用牙菌斑顯示劑定期檢視學童潔牙狀況，也由潔牙高手學童跟著護理師到各班傳授潔牙技巧。

健康體位優良教學模組

健康體位優良教學模組計有35所學校獲獎，各校在教學設計多應用營養知能和運動知能核心，如國小組特優獎南投縣羅娜國小，將原住民母語與六大類食物結合，讓學生在學習原住民語言也學會所吃食物類別。獲優等獎臺南市大港國小則帶領學童進入菜市場認識蔬菜及水果，另透過「食物異想世界」活動及實做增進學生營養知能。另國中組獲特優獎臺北市西湖國中，借鏡時下「寶可夢」讓學生設計健康體位題目。同獲特優獎新北市南山中學，利用翻轉教學方式，讓學生在家預習健康飲食相關影片時與家長討論，將健康飲食概念融入家庭生活。

拒菸拒檳創意桌遊設計競賽

親師生拒菸拒檳生活技能融入健康創意桌遊設計競賽計46件作品獲獎，高中組菸害防制特優獎臺中市明道中學「是誰在抽菸？」桌遊，是透過卡牌找出抽菸兇手推理遊戲；高中組檳害防制特優獎臺中市明道中學「紙上談『檳』」桌遊，以拼圖方式連結出桌遊地圖；國中組菸害防制特優獎基隆市建德國中「『菸』人當道，生人回避！」桌遊，融入菸害防制法及慢性阻塞性肺疾病知識；國中組檳害防制特優獎新竹市虎林國中「反檳趴趴-GO」桌遊，以撲克牌「心臟病」遊戲，結合「做決定」生活技能，讓學生能從桌遊遊戲不同情境，做出不嚼食檳榔決定。

性教育（含愛滋病防治）優良教學模組

性教育（含愛滋病防治）優良學模組計有17所學校獲獎，國中組特優獎新北市積穗國中以「網路性騷擾防治」為題，透過四堂課程介入，提升學生網路安全素養，讓學生學會分析性騷擾訊息、了解法律知識、蒐證與尋求協助，更倡議預防網路性騷擾。國小組特優獎彰化縣靜修國小，掌握性教育「愛己尊重人」精神，透過活潑教學活動設計讓學生認識自己身體與特質，並學習與不同性別學生合作互動，學習保護自己身體，提供國小中年級學生性教育良好示範。

這次獲獎縣市與學校，皆展現世界衛生組織健康促進學校推動架構精神，透過政府支持、學校社區結盟及家長參與推動，有效提升學生健康素養及健康行為。國教署將持續與縣市政府合作推動健康促進學校計畫，給孩子帶的走的能力及一輩子的健康資產。



三、22縣市健康促進學校承辦人員

縣市	姓名	服務機關
基隆市	林凱平	基隆市政府教育處體育保健科
臺北市	張力娜	臺北市府教育局 體育及衛生保健科衛生保健股
新北市	吳景泉	新北市政府教育局學生事務科
桃園市	賴世芬	桃園市政府教育局體育保健科
新竹市	林昭良	新竹市政府教育處體育保健科
新竹縣	吳宛臻	新竹縣政府教育處體育保健科
苗栗縣	孔韻菊	苗栗縣政府教育處體育保健科
臺中市	洪嘉瑛	臺中市政府教育局體育保健科
彰化縣	蘇筱嵐	彰化縣政府教育處體育保健科
南投縣	梁慈筠	南投縣政府教育處體育保健科
雲林縣	洪邑庭	雲林縣政府教育處體育保健科
嘉義市	張一梅	嘉義市政府教育處體育保健科
嘉義縣	黃燕月	嘉義縣政府教育處體育保健科
臺南市	王雪瀨	臺南市政府教育局學輔校安科第二股
高雄市	傅楷傑	高雄市政府教育局 體育及衛生保健科第二股衛生股
屏東縣	陳美珍	屏東縣政府教育處學前教育科
宜蘭縣	黃莉汶	宜蘭縣政府教育處體育保健科
花蓮縣	呂蘭英	花蓮縣政府教育處體育保健科
臺東縣	張郁琦	臺東縣政府教育處體育保健科
澎湖縣	黃匯芷	澎湖縣政府教育處體育保健科
金門縣	李選治	金門縣政府教育處體健課
福建省連江縣	曹容甄	福建省連江縣政府教育局 國民教育課

四、105學年度健康促進學校－中央輔導委員名單

姓名	服務機關與職稱
孔繁錦	花蓮玉里醫院戒菸門診醫師
牛玉珍	國立交通大學學生事務處衛生保健組助理教授
王懋雯	臺北市立大學環境教育與資源碩士班兼任副教授
何美瑤	美和科技大學健康照護研究所副教授兼所長
何莉莉	金門縣金湖國民中學校長
余坤煌	國立嘉義大學教育學系兼任助理教授
余國珍	臺北市立中正國中校長
吳仁宇	長庚科技大學護理系助理教授
吳文賢	前臺南市億載國民小學校長
吳玉萍	宜蘭縣礁溪國民中學護理師
吳佩昌	高雄長庚紀念醫院眼科系系主任
吳淑美	前臺南市大港國民小學校長
吳惠貞	花蓮縣明義國民小學校長
宋政隆	彰化縣牙醫師公會秘書長/口腔衛教委員會主任委員
宋素卿	長庚科技大學健康照護研究所教授
李怡宏	臺東縣豐榮國民小學校長
李明憲	國立東華大學課程設計與潛能開發學系教授
李春明	高雄市立中正高級工業職業學校校務主任
李春輝	嘉義縣大鄉國民小學校長
李鍾慧	臺北市立公館國小校長
林呈瑋	前教育部中部辦公室督學
林伶利	經國管理暨健康學院觀光休閒與健康系副教授
林淑英	雲林縣課程督學
林惠珍	新北市立光華國小校長
林琮智	屏東教育大學體育系主任教授



姓名	服務機關與職稱
林隆和	前臺東桃源國中校長 (臺東縣榮譽督學)
林敬修	新竹牙醫公會牙醫師
林嘉志	國立東華大學體育與運動科學系副教授
林麗鳳	中臺科技大學護理系副教授
邱詩揚	國立宜蘭大學休閒產業與健康促進學系副教授
姜逸群	元培醫事科技大學醫務管理系教授
施淑芳	國立臺灣師範大學健康促進與衛生教育學系副教授
洪兆嘉	元培醫事科技大學護理系兒童與青少年護理組副教授
紀雪雲	開南大學養生與健康行銷學系教授
胡正孝	澎湖縣立中正國中校長
胡益進	國立臺灣師範大學健康促進與衛生教育學系教授
苗迺芳	臺北醫學大學護理學系副教授
范瑞瑩	新北市立牡丹國小校長
徐錦興	國立屏東科技大學休閒運動健康系教授
高松景	臺北市大理高級中學校長
高瑞賢	高雄市立中正高級中學校長
張玉婷	慈濟科技大學護理系副教授
張志明	基隆市立百福國民中學校長
張家臻	長庚科技大學保健營養系秘書
張晏蓉	國立臺灣師範大學健康促進與衛生教育學系助理教授
張彩秀	弘光科技大學護理系副教授
張鳳琴	國立臺灣師範大學健康促進與衛生教育學系教授
張麗春	長庚科技大學護理系副教授
張麗雲	南投縣立旭光高中老師
張露娜	國立臺南護理專科學校護理科助理教授

姓名	服務機關與職稱
許愛玲	前新北市大成國小護理師
許瑞陽	嘉義縣立蒜頭國小校長
郭鐘隆	國立臺灣師範大學健康促進與衛生教育學系教授 兼教育學院副院長
陳文財	前花蓮自強高中校長
陳木琳	新北市立大崁國小校長
陳志哲	新北市立橫山國小校長
陳建蒼	前國立潮州高級中學校長
陳秋瑩	中國醫藥大學公共衛生學系副教授
陳啟勳	美和科技大學社工系副教授
陳敏麗	長庚科技大學嘉義分部呼吸照護系系主任/副教授
陳富莉	輔仁大學公共衛生學系教授
傅楷傑	高雄市立桂林國小老師(高雄市政府教育局商借教師)
曾治乾	國立臺灣師範大學健康促進與衛生教育學系教授
曾娉妍	臺中市東區成功國民小學校長
程啟鐘	前嘉義縣六美國小校長
童淑琴	元培醫事科技大學健康休閒管理系副教授
馮嘉玉	新莊國中教師兼性教育學會秘書長
黃忠燦	前宜蘭縣文化國民中學校長
黃俊豪	前嘉義縣民雄國民中學校長/嘉義縣聘任督學
黃純德	高雄醫學大學口腔衛生學系教授
黃森芳	慈濟大學運動教學中心副教授
黃雅文	亞洲大學醫學暨健康學院健康產業管理學系教授
黃曉靈	高雄醫學大學口腔衛生學系教授
楊志良	前衛生署署長
楊燦	美和科技大學副教授



姓名	服務機關與職稱
葉誌鑑	新北市忠義國民小學校長
葉日陞	國立花蓮高級工業職業學校校長
葉光城	高雄市路竹高中退休學務主任
葉美玉	慈濟科技大學護理學院院長
董和銳	亞洲大學副教授
董貞吟	國立臺灣師範大學健康促進與衛生教育學系教授
廖 邕	國立臺灣師範大學健康促進與衛生教育學系副教授
廖梨伶	義守大學健康管理學系助理教授
劉秀汶	前新北市立石碇高級中學校長
劉秀枝	中州科技大學保健食品系兼任講師
劉影梅	國立陽明大學社區健康照護研究所教授
劉慧俐	高雄醫學大學醫學社會學與社會工作學系教授
劉潔心	國立臺灣師範大學健康促進與衛生教育學系教授
蔡玉葉	臺南市立學甲國小校長
蔡娟秀	慈濟大學護理系副教授
鄭其嘉	輔仁大學公共衛生學系副教授
鄭惠美	國立臺灣師範大學健康促進與衛生教育學系兼任教授
鄭麗媛	國立新竹教育大學體育學系教授
龍芝寧	新北市積穗國民中學主任
謝榮鴻	臺北醫學大學營養學院副院長
鍾克修	前國立臺中高級家事商業職業學校校長
顏娟娟	澎湖縣立中正國中前護理師
顏錦惠	雲林縣石榴國民小學校長/雲林縣課程督學
魏米秀	慈濟大學傳播學系副教授
魏慧美	高雄師範大學教育系副教授
羅凱暘	國立中山大學通識教育中心運動與健康教育組教授

五、獲獎名單

104學年度健康促進學校特優及優等縣市

獎項	縣市
特優	嘉義縣政府
特優	桃園市政府
優等	新北市政府
優等	臺中市政府
優等	臺南市政府
優等	新竹縣政府
優等	臺東縣政府
優等	彰化縣政府
優等	宜蘭縣政府
優等	新竹市政府
優等	嘉義市政府





105學年度健康促進學校前後測成效評價獲獎學校



獎項	縣市	學校名稱	題目	團隊成員
特優	臺南市	裕文國小	打倒惡視力、把"eye"找回來	黃瓊慧護理師 吳慧貞學務主任 林士雯生教組長
優良	嘉義縣	大崎國小	嘉義縣大崎國民小學105學年度 改善學校學童視力不良之行動研究	謝惠秋主任 施淑玫教師 湯欽伶護理師
優良	臺中市	松竹國小	學童視力不良改善策略之行動研究- 以臺中市北屯區松竹國小學童為例	李芷暄組長 廖婕軒主任
佳作	基隆市	信義國小	視力保健教學策略於校園視力保健 工作之成效評估~以基隆市信義國小 四年級學童為例	顏有志主任 顏惠君組長 簡美燕護理師
佳作	臺北市	光仁國小	舞動生命 護出光明	陳志明教師 楊小逸教師 周蒼琳主任
佳作	苗栗縣	建中國小	視力保健策略介入對國小學童視力保健策 略介入對國小學童知識、態度及行為成效 之研究-創造建中美麗新「視」界	呂晶晶校長 白明勳主任 王明慧護理師



獎項	縣市	學校名稱	題目	團隊成員
特優	新北市	介壽國小	「餐後勤潔牙·牙齒更健康」新北市 介壽國小口腔保健介入之行動研究	高珠容主任 呂碧虹組長
優良	嘉義縣	東榮國小	嘉義縣東榮國小105學年度口腔衛生 保健調查研究	鄭秀津校長 賴韋丞主任 王世偉教師
優良	嘉義縣	大鄉國小	口腔衛生推動教育成效評估	陳孟婷教師 盧怡遠主任 李春輝校長
佳作	新北市	八里國中	新北市八里國中推動口腔保健之行動研究	曾英惠教師 陳蕙竹教師 李秀宜護理師
佳作	桃園市	上田國小	口腔衛生教育介入上田國小學童- 口腔保健行為、態度、知識之成效研究	丁榆真主任 王博文教師 林昀嫻教師
佳作	彰化縣	二水國中	國中學生口腔保健教育介入成效探討- 以彰化縣立二水國中學生為例	蕭建峻體衛組長 陳寶蓮學務主任 黃玉鈴護理師



健康體位

獎項	縣市	學校名稱	題目	團隊成員
特優	苗栗縣	溪洲國小	中高年級健康體位CCAT社區結盟行動介入成效探討	羅雅玲護理師 謝麗文學務組長 許文享總務主任
優良	彰化縣	溪州國中	國中生代謝症候群防治教育介入之研究-以彰化縣溪州國中為例	胡秋菊護理師 葉志宏衛生組長 江永泰校長
優良	南投縣	草屯高級商工職業學校	推廣全校衛生體位新生活之成效	曾瑜玟營養師 朱婉茹護理師 楊淑惠衛生組長
佳作	南投縣	豐丘國小	「我要健康・就要運動」之實證行動研究	楊淑蓉主任 朱純慧護師 李秋林教師
佳作	桃園市	青埔國小	學童體能訓練及涵養良好飲食習慣對青埔國小體位過重改善之行動研究	曾裕璋教師 吳秋葵護理師
佳作	臺南市	大灣高中	大灣高中國中部三年級學生健康體位課程介入之成效分析探討	賴秀惠組長



全民健保/正確用藥

獎項	縣市	學校名稱	題目	團隊成員
特優	臺南市	仁光國小	全民健保(含正確用藥)教學策略介入影響國小五年級學童成效之分析	吳錦梅總務主任 林侑蒼教務組長 黃鈺婷教師
優良	雲林縣	麥寮國小	落實學校本位課程及社區結盟活動推廣全民健保與正確用藥議題之成效評價-以雲林縣麥寮國小為例	林淑惠主任 許雅薰護理師 張舒閔教師
優良	屏東縣	彭厝國小	屏東縣各鄉鎮國小學童對全民健保想法與行為前後測數據之比較研究	郭文敬教師
佳作	新竹市	成德高中	全民健保議題「課程融入教學」之成效分析	王國強衛生組組長 劉凡萍護理師 康琇菁護理師
佳作	彰化縣	和仁國小	正確用藥教育推廣成效研究以和仁國小為例	陳梅菁護理師 鄭錫國衛生組長 陳朝琴學務主任
佳作	嘉義縣	過溝國小	國小五年級學生正確用藥教育介入之成效研究	葉佩宜主任 陳俊銘訓導組長 蕭麗萍護理師



健康體位

獎項	縣市	學校名稱	題目	團隊成員
特優	苗栗縣	溪洲國小	中高年級健康體位CCAT社區結盟行動介入成效探討	羅雅玲護理師 謝麗文學務組長 許文享總務主任
優良	彰化縣	溪州國中	國中生代謝症候群防治教育介入之研究-以彰化縣溪州國中為例	胡秋菊護理師 葉志宏衛生組長 江永泰校長
優良	南投縣	草屯高級商工職業學校	推廣全校衛生體位新生活之成效	曾瑜玟營養師 朱婉茹護理師 楊淑惠衛生組長
佳作	南投縣	豐丘國小	「我要健康，就要運動」之實證行動研究	楊淑蓉主任 朱純慧護理師 李秋林教師
佳作	桃園市	青埔國小	學童體能訓練及涵養良好飲食習慣對青埔國小體位過重改善之行動研究	曾裕璋教師 吳秋葵護理師
佳作	臺南市	大灣高中	大灣高中國中部三年級學生健康體位課程介入之成效分析探討	賴秀惠組長



全民健保/正確用藥

獎項	縣市	學校名稱	題目	團隊成員
特優	臺南市	仁光國小	全民健保(含正確用藥)教學策略介入影響國小五年級學童成效之分析	吳錦梅總務主任 林侑蒼教務組長 黃鈺婷教師
優良	雲林縣	麥寮國小	落實學校本位課程及社區結盟活動推廣全民健保與正確用藥議題之成效評價-以雲林縣麥寮國小為例	林淑惠主任 許雅薰護理師 張舒閔教師
優良	屏東縣	彭厝國小	屏東縣各鄉鎮國小學童對全民健保想法與行為前後測數據之比較研究	郭文敬教師
佳作	新竹市	成德高中	全民健保議題「課程融入教學」之成效分析	王國強衛生組組長 劉凡萍護理師 康琇菁護理師
佳作	彰化縣	和仁國小	正確用藥教育推廣成效研究以和仁國小為例	陳梅菁護理師 鄭錫國衛生組長 陳朝琴學務主任
佳作	嘉義縣	過溝國小	國小五年級學生正確用藥教育介入之成效研究	葉佩宜主任 陳俊銘訓導組長 蕭麗萍護理師

十四 105學年度校園性教育 (含愛滋病防治) 教學模組獲獎學校分享

學校性教育(含愛滋病防治)「全人性教育，愛己尊重人」教案模組競賽

輔仁大學公共衛生學系 鄭其嘉副教授

「性教育」並非「性行為教育」，也非只教生殖系統或避孕避病！本會長年推動「全人性教育」，是一種「愛的教育」，係在教導「健康親密關係」，「健康親密關係」是一種「長期而穩定」的承諾關係，因此，我們必須教導孩子認識「真愛」並提升其愛的能力；性教育也是一種「品格教育」，其教導重點不僅僅在「性知識」，更在建立與性有關的正確「價值觀」，以及要實踐此價值所需要的「生活技能」(Life Skills)。

基於全人性教育的理念，本計畫推動口號「全人性教育，愛己尊重人」，讓學生透過課程教學與校園活動，學會珍視自己、保護自己並尊重他人，因而能健康的成長！為達到這個目標，本計畫校園性教育推動策略「全人123」，其中“1”代表性教育的核心理念一愛；“2”代表性教育教導的兩個面向一自尊與尊人；“3”代表學校性教育的三道防線，第一道防線指延後性行為或不發生性行為、退而求其次教導較安全性行為、最後是性行為發生或懷孕後的求助與處遇。

為提升學校教師研發教案的風氣以提升教學品質，本計畫特別舉辦性教育(含愛滋病防治)教案模組競賽，廣向各縣市各級學校徵件，經過初審、複審與決選，最後國小組特優、優等與優良獎分別由彰化縣靜修國小、桃園市成功國小、嘉義縣大鄉國小獲得；國中組特優、優等與優良獎則由新北市積穗國中、嘉義縣朴子國中、臺南市大成國中獲得；高中職組由於投稿教案數較少，特優從缺，優等與優良由嘉義市華南高商以及臺北市微閣中學獲得。

獲獎教案都能掌握「全人性教育，愛己尊重人」的原則進行設計，大部分聚焦在學校性教育三道防線中「第一道防線」的教學設計，預防勝於治療！這也是性教育最重要、最難設計的一部份。教學活動非常豐富，包括：認識愛、認識自己、釐清欣賞與愛的差別、健康約會原則、人際相處與合作、自我保護、認識性騷擾、認識愛滋病與愛滋關懷、保險套教學…等。所融入的生活技能豐富，包括：自我覺察、自我肯定、同理心、拒絕技能、問題解決與做決定、人際關係技能、倡議行動…等。

國中組特優新北市積穗國中，為提升學生資訊安全素養，向常見的網路性騷擾“SAY NO！”，特別設計了四堂介入課程，讓學生學會分析網路性騷擾訊息、了解法律知識、不會不小心成為性騷擾者、知道如何蒐證與尋求協助，更進而宣導倡議預防網路性騷擾。國小組有不少教案挑戰高難度的小三、小四性教育，特優彰化縣靜修國小，從「身體教育」開始，讓學生認識自己的身體與特質，並學習與不同性別的學生合作互動，更學習保護、照顧自己的身體。高中組佳作之一桃園市壽山高中，健護老師利用教導嬰兒照顧的教學模型器材，讓學生將模擬嬰兒帶回家照顧，了解照顧嬰兒的辛苦，從而避免青少年懷孕。意外地，學生不僅了解懷孕必須附上龐大的照顧代價，更大的收穫是學會感恩自己的父母！

本計畫不論教學模組競賽或輔導縣市推動校園性教育(含愛滋病防治)，成果非常豐富，令人欣慰感動！值此發表盛會，祈與會者用心體會，發現心中的寶藏！性騷擾行為而不自知。積穗國中透過四堂網路性騷擾課程的介入，提升學生網路安全素養，讓學生學會分析性騷擾訊息、了解法律知識、知道如何蒐證與尋求協助，更進而宣導倡議。



105學年度健康促進學校校園健康主播獲獎學校

獎項	縣市	學校名稱	影片名稱	參賽學生	指導教師
第一名	苗栗縣	溪洲國小	早餐 找餐	梁允睿、林吉理 鍾嘉祐、杜宜琳 彭宣慈	羅雅玲 賴微于
第二名	臺南市	新化國小	健康體位 誰最棒	廖洧渝、方思驊 方浩翰、陳禾昀 劉松維	王雨婷 陳妙蟬 林佩瑩
第三名	臺南市	南新國中	南新有愛， 健康有你	蔡亮宇、侯昕達 林藝錚、涂尊元 羅沛婷	邱俊榮 錢佑宗 楊淑真
第四名	新北市	厚德國小	護 眼 健 康 GO GO GO	蔡明潔、陳威宇 陳鎮廷、李姿吟 王瑞琪	林美宏 童灝雯 劉桂廷
第五名	臺北市	五常國小	健康校園 「五告讚」	莊馥瑄、戴璽哲 吳安妍	陳裕升 吳巧瑜



105學年度學童視力保健績優學校

獎項	縣市	學校名稱
特優	嘉義縣	大崎國小
特優	嘉義縣	興中國小
特優	新北市	德音國小
績優	臺北市	龍山國中
績優	新竹市	建功國小
績優	苗栗縣	五穀國小
優良	新竹縣	松林國小
優良	花蓮縣	明利國小
優良	嘉義市	民族國小
優良	彰化縣	國聖國小

105學年度學童視力保健宣導創意短片獲獎學校

國小組

名次	縣市	學校名稱	作品名稱	作者姓名
第1名	彰化縣	大竹國小	把eye傳出去- 遠離惡視力	蘇秀慧、陳盈菁、謝金色、 翁振育、曾弘德、林芸亘、 黃毓婷、歐韶恩、陳彥辰、 陳昊廷
第2名	臺北市	永建國小	Her eyes 她的眼睛	楊荳雅、王廷云、蘇豐凱、 黃書禹、張子婕、鄒本庭、 李佩寰、陳羽筠、周亮彤、 李靖華
第3名	臺南市	文化國小	控度防盲一起來	郭筱楓、黃世奇、賴秋郁、 甘燕萍、黃愛恩、陳志誠、 張亮程、張亮智、萬亭好
第3名	新北市	秀山國小	眼睛的快樂與哀愁	林佩樺、林佑勳、葉秉哲、 楊詒婷、林亞蓁、張靚、 羅文彤、陳沛濤、李委洳、 鐘德邑
第3名	南投縣	爽文國小	靈爽文事件- 視力保健創意短片	林宗翰、藍靖文、吳孟璇
佳作	嘉義縣	梅北國小	青睞不驚槍	何嘉祥、楊旭太、羅楚佩、 溫舒鈞、吳金花、陳靜儀、 陳湘宜、謝冠宏
佳作	臺南市	南安國小	還我美麗新「視」界	呂曉萍、陳玟融、卓虹伶
佳作	臺南市	海佃國小	重返美麗新視界	賴彥文、杜怡萱



國中組

名次	縣市	學校名稱	作品名稱	作者姓名
第1名	臺北市	蘭雅國中	回到最初的看見	吳芮恩、李佳穎、黃貝禮、 綦家萱、李函宸
第2名	臺南市	和順國中	不能只有你	張芳綺、王上文、謝欣宜、 楊承祐、邱于臻、黃羿隆、 林靖華、林佩霓、王錦龍
第3名	臺南市	和順國中	寶妹寶妹	張芳綺、邱于臻、王上文、 林亭仔、黃羿傑、林凌榕
佳作	高雄市	前金國中	3C惡視力	郭依萍、蔡月梅、蔡宛珊、 杜建志、孫鳳岑、何思瑤、 呂威德、蘇靖婷、褚園鑫、 蘇德謙
佳作	臺北市	蘭雅國中	視力保健一級棒!	周芋彤、林祈均、郭綺軒、 廖苡安

高中組

名次	縣市	學校名稱	作品名稱	作者姓名
第1名		從缺		
第2名		從缺		
第3名		從缺		
佳作	新北市	私立淡江 高中	「視」不適 事不適	柯秀真、陳嘉穎、林裕翔、 張芯樺、廖舒婷、李冠臻、 王思婷、葉力行、陳綺萱、 陳炤榕
佳作		從缺		

105學年度口腔保健績優學校得獎名單

獎項	縣市	學校名稱
特優	嘉義縣	頂六國小
特優	臺南市	北勢國小
特優	屏東縣	東興國小
優等	宜蘭縣	公正國小
優等	新北市	鳳鳴國小
優等	雲林縣	下崙國小
優良	桃園市	幸福國小
優良	南投縣	僑建國小
優良	彰化縣	伸東國小
優良	臺南市	裕文國小





105學年度健康體位教學模組獲獎學校

國小組

獎項	縣市	學校	作品名稱
特優	基隆市	東光國小	健康有養，樂活遊氧
特優	南投縣	羅娜國小	健康 bunun
優等	臺北市	志清國小	跑出健康 飛向國際
優等	臺南市	大港國小	健康小超人 - 均衡營養我最行
優等	新北市	厚德國小	跟著愛麗絲，找回健康的自己
優等	新北市	瓜山國小	保「重」大作戰
優良	澎湖縣	石泉國小	探索捌伍貳壹零
優良	新北市	牡丹國小	飽可? No! 修練之旅
優良	新北市	二重國小	健康水噹噹、食在好健康
優良	新竹市	新竹國小	鍛鍊好體能-在雲霧中看見山嶺
優良	澎湖縣	沙港國小	窈窕淑女，君子好「球」
優良	嘉義縣	新埤國小	我愛健康愛我
佳作	嘉義縣	光榮國小	「過重真辛苦，三餐食物宜慎選」
佳作	高雄市	港和國小	健康促進、幸福滿分 -- 在球與繩的飲食跳躍
佳作	南投縣	鳳凰國小	閱讀「85210」，健康零煩惱
佳作	南投縣	信義國小	"飲食" "學" 好健康
佳作	南投縣	平林國小	平林兒童健康體位，真讚!
佳作	嘉義縣	北美國小	健康體型是好 young
佳作	嘉義縣	黎明國小	天天這樣做 疾病通通來
佳作	南投縣	新民國小	健康體位，飲食優先
佳作	南投縣	永昌國小	健康吃，快樂動，樂活一起來
佳作	彰化縣	草湖國小	有「備」有健康
佳作	金門縣	多年國小	健康齊步走 每日一萬步

國中組

獎項	縣市	學校	作品名稱
特優	新北市	南山高級中學 附設國中部	飲食大翻轉
特優	臺北市	西湖國中	長高不長胖 - 跑可夢快搜樂
優等	新北市	中正國中	新北市中正國中健康體位班
優等	新北市	八里國中	Fit 體位 健康到位
優良	新竹市	新科國中	新科好健康，樂活好時光
優良	高雄市	後勁國中	低卡減脂健康飲食
佳作	嘉義縣	義竹國中	健康動次動來享瘦
佳作	彰化縣	大城國中	動的精采，吃對食物
佳作	新北市	中山國中	健康新世代 從生活做起
佳作	嘉義縣	六嘉國中	幸福的小甜甜
佳作	南投縣	社寮國中	適當健康 安全體位 飲食

高中組

獎項	縣市	學校	作品名稱
優等	新竹市	建功高中	健康體位~身體力行向前行



105學年度菸檳防治創意桌遊設計獲獎學校

高中菸害防制組獲獎名單

獎項	縣市	學校名稱	作品名稱	作者姓名	指導老師
特優	臺中市	明道中學	是誰在抽菸?	蕭采宸同學 賴欣妤同學	陳怡如老師
優勝	臺中市	明道中學	高中選項	朱國瑋同學 陳泓安同學	陳怡如老師
優良	臺中市	后綜高中	戒菸3連線	廖得鈞老師	無
佳作	臺中市	明道中學	戒菸.呦拉麼哈	張孟昀同學 林麗婷同學	陳怡如老師
佳作	臺中市	明道中學	無處不在的菸害	陳優赫同學 李思宇同學	陳怡如老師
佳作	臺中市	明道中學	來猜猜是哪張卡?	李忠勝同學 張聿同學	陳怡如老師
佳作	彰化市	精誠中學	贏一ㄣˇ桌TONE	涂凱議同學 涂凱馨同學 陳以立家長 林子揚家長	林子揚家長
佳作	南投縣	草屯商工	海賊王 - 無菸島之旅	劉香奴老師 劉予瀧同學 林秀如老師 柯雅儒同學	劉香奴老師
佳作	南投縣	暨南國際大學 附屬高級中學	猜猜我是誰	趙信睿同學 鍾明潔同學	蕭又嘉老師
佳作	新北市	三民高級中學	消菸大作戰	余承宗老師 李佳蓉老師	余承宗老師
佳作	臺南市 高雄市	曾文農工、高雄 市特殊教育學校	菸霧中的Pokémon	劉持均老師 莊雯淑老師	無

高中檳害防制組獲獎名單

獎項	縣市	學校名稱	作品名稱	作者姓名	指導老師
特優	臺中市	明道中學	紙上談「檳」	田婕同學 黃羽華同學	陳怡如老師
優勝	嘉義縣	竹崎高中	戒檳之戰	邱馨慧老師 黃冠霖老師 張宇唐同學 馬禎晴同學	邱馨慧老師
優良	高雄市	仁武高中	聯城圍「檳」	蔣佳容同學 林宜澄同學 蔡佩君老師	無
佳作	臺中市	明道中學	檳榔 口腔 瓦解	黃子瑜同學	陳怡如老師
佳作	臺中市	明道中學	如履薄檳	蘇子潔同學 劉禹玟同學	陳怡如老師
佳作	南投縣	暨南國際大學 附屬高級中學	識識看你知多少	李珮綺同學 黃廷恩同學	廖麗娜老師
佳作	南投縣	暨南國際大學 附屬高級中學	拒菸檳創意卡牌	蕭閔方同學 蔣佩勳同學	蕭又嘉老師
佳作	南投縣	暨南國際大學 附屬高級中學	香檳 PASS	彭子瑄同學 余日誠同學	蕭又嘉老師
佳作	嘉義市	嘉義家職	當七巧板遇見 拒菸拒檳的你	黃添正家長 黃玉清同學	無
佳作	新竹縣	義民高中	檳檳有理	楊佳雯同學 周淨慧同學	林芳好老師
佳作	高雄市	高雄市立仁武高中	殷檳	葉亭辰同學 莊振弘同學 林姝君家長	林姝君家長
佳作	高雄市 臺南市	仁武特殊教育學校 曾文農工	遠離血盆大口	莊雯淑老師 劉持均老師	莊雯淑老師
佳作	臺中市	霧峰農工	別讓壞人吃檳榔	王韋翔同學 林如佑同學 謝宇泉同學	黃麗如老師



國中菸害防制組獲獎名單

獎項	縣市	學校名稱	作品名稱	作者姓名	指導老師
特優	基隆市	建德國中	「菸」人當道， 生人迴避	林盈君同學 洪梓茵同學	范振棟老師
優勝	嘉義市	蘭潭國中	擁有健康人生- 阿奇的考驗	黃語婕同學	劉桂芳老師
優良	苗栗縣	鶴岡國中	拒菸疊疊樂	余曉涵老師 彭昱瑋同學 鄧旭宇同學 黃珮芸老師	余曉涵老師
佳作	桃園市	新明國中	我們來耍「肺」	謝明禎同學 邱彥愷同學	賴薇安老師 蔣雅如老師
佳作	桃園市	迴龍國民中小學	Health life	何玉琳老師 黃詩猗同學 陳羽芳同學 紹建軒同學	何玉琳老師
佳作	嘉義縣	竹崎高中	拒菸大戰	王定杰同學 黃家喜同學 廖文妙老師 劉桂芳老師	劉桂芳老師
佳作	嘉義縣	義竹國中	碰！「菸菸」一息	翁英甄同學 翁翊嬋同學 許麗卿老師	方儷容老師
佳作	嘉義縣	義竹國中	拒菸GO GO GO	許麗卿老師 蔡沛妤同學 蔡佩岑同學	方儷容老師
佳作	新北市	私立辭修高中 附設國中部	內幕追擊	林佳燕老師 許永慶老師 黃靖軒同學 林嵩穎同學	林佳燕老師
佳作	新北市	三芝國中	戒菸大作戰	賴少偉老師 郭宗庭老師 莊子潔同學	無
佳作	花蓮縣	萬榮國民中學	肺肺癢癢	黃德安老師 賴恩來同學 李靜煒同學 蔡駿哲老師	無



國中檳害防制組獲獎名單

獎項	縣市	學校名稱	作品名稱	作者姓名	指導老師
特優	新竹市	虎林國中	反檳趴趴~GO	游秀綾老師	無
優勝	澎湖縣	馬公國中	檳榔防制大PK	呂啟民老師	無
優良	彰化縣	鹿港國中	遺失的微笑之 拒檳爭奪戰	張筱禎老師 韓佳盈老師	張筱禎老師
佳作	苗栗縣	鶴岡國中	檳榔你我他	余曉涵老師 林志學同學 何品辰同學 黃珮芸老師	余曉涵老師
佳作	嘉義縣	梅山國中	Taiwan檳榔我拒收	蔡雅芳老師 何怡樺老師 蔡采縈同學 江佳琪同學	蔡雅芳老師
佳作	嘉義縣	竹崎高中(國中部)	檳榔心臟病	林佩璇同學 李嘉惠老師 劉桂芳老師	劉桂芳老師
佳作	嘉義縣	竹崎高中(國中部)	逃花園記	王柏邵同學 劉莞愷同學 何昆武老師 劉桂芳老師	劉桂芳老師
佳作	嘉義縣	竹崎高中(國中部)	白牙少年	謝宗祐同學 林駿揚同學 曾琮富老師 劉桂芳老師	劉桂芳老師
佳作	桃園市	新明國中	口腔小炸彈	林虹余同學 鄭伊珈同學	陳禹安老師
佳作	高雄市	仁武高中(國中部)	檳之問答	劉銘宸同學	無
佳作	高雄市	獅甲國中	檳害大冒險	陳潼同學 王家安同學 許朝鈞老師 陳佩靖老師	陳佩靖老師



105學年度校園性教育(含愛滋病防制) 優良教學模組獲獎學校

國小組

獎項	縣市	學校名稱	作品名稱	參賽人員
特優	彰化縣	靜修國小	鏡中自己大不同- 圖像、心像、形像	陳君姬教師
優等	桃園市	成功國小	媽媽懷孕了	張孟珂導師 李釗慈導師
優良	嘉義縣	大鄉國小	青春交響曲	陳孟婷組長 盧怡遠主任 蔡幸玲主任
佳作	苗栗縣	梅園國小	我的身體我做主	龐成瑄教務組長 黃肱靈導師 莫順翔總務主任
佳作	嘉義市	育人國小	飛躍的青春	張枝琴學務主任
佳作	桃園市	后厝國小	男女TALK SHOW	彭意婷代理教師 林靜芳教務主任 莊慧心教務組長



國中組

獎項	縣市	學校名稱	作品名稱	參賽人員
特優	新北市	積穗國中	網路交友安全	龍芝寧主任 汪憶湘教師 姜力維教師
優等	嘉義縣	朴子國中	健康有愛，青春無礙	沈怡妤衛生組長 何崑淇生活教育組長 劉偉君設備組長
優良	臺南市	大成國中	珍愛自己-尊重他人	陳鈺萍輔導主任
佳作	嘉義市	嘉義國中	網路交友停看聽	陳麗如教師
佳作	南投縣	南崗國中	在愛中看見自己	胡毓洋輔導組長
佳作	南投縣	中寮國中	“幸”福人生， 寮中與你同在	黃秀林教師 林佩薇教師

高中組

獎項	縣市	學校名稱	作品名稱	參賽人員
特優	從缺			
優等	嘉義市	華南高級 商業職業 學校	情感教育-愛情暖暖包	簡嘉盈輔導主任
優良	臺北市	薇閣高中	『愛』在『滋』生時」	戴若蕾健康教育教師
佳作	桃園市	成功工商	拒絕助興非法藥物使用	邱芳榆教師
佳作	桃園市	壽山高中	翻轉性教育- 多麼痛的領悟- 電子寶寶照顧教案	蔡秉兼教師
佳作	臺南市	光華高中	上網遨遊，危險沒有	許惠貞健康護理老師

六、健康促進學校特殊貢獻獎

國立臺灣師範大學健康促進與衛生教育學系 劉潔心 教授
臺灣健康促進學校的重要推手 讓健康的種子在校園生根茁壯



國立臺灣師範大學健康促進與衛生教育學系劉潔心教授，獲得健康促進學校貢獻獎，可說是實至名歸。在民國91-93年間，教育部與衛生福利部（當時的衛生署）開始共同規劃與推動健康促進學校計畫，將原本僅由衛生部門單打獨鬥的健康議題，以更積極、更整合性的模式帶入教育單位，也開始了臺灣健康促進學校。參與的校數更由民國93年的全台25所示範學校，到97年的短短四年內，達到全國中小學全面參與。到目前，全國各縣市教育局與中小學，皆能以成為國際認證健康促進學校為推動健康校園之標竿，可見健康議題在學校所受到的重視已不可同日而語。此過程中，持續十年擔任教育部「健康促進學校輔導支持網絡及推動中心計畫」主持人的劉潔心教授，實為此背後最重要的推手。

「為何願意花費這麼多的時間與精力，投入於健康促進學校的推動」，這是許多人見到劉教授最想問的一個問題，劉教授說，「活的久，更要活的好」已是世界的趨勢，在臺灣升學主義的傳統思維下，當教師與家長汲汲營營於提升學生競爭力的同時，往往已經犧牲了學生最精華的「健康投資關鍵期」，她無限感慨的說「健康促進學校的營造，其實只是要還給孩子一個基本的健康人權，這才真的是我們為人師表應該做到的事。」

在擔任計畫主持人的期間，為能讓健康促進學校的推動能量能延續且深化，劉教授幾乎是跟著政府與學校的需求在做計畫，劉教授笑著說，「傾聽學校的聲音，連結政府的期待，就是計畫主持人最重要的工作」。在剛開始推動時，劉教授即深切了解到，健康促進學校計畫所採用的六大範疇整合推動模式，對於學校而言，是顛覆過去學校執行學校衛生業務思維的全新做法，有必要召募一批志同道合的專家共同為學校服務，也因此建立了健康促進學校的中央輔導團，時至今日，這群輔導委員們仍是地方政府與學校推動健康促進學校時最重要的夥伴。

接下來，幾乎每個年度，劉教授都在思考，如何讓健康促進學校的推動更有意義。由99年起，為能讓學校得以透過量化的健康成效，確實管理學校的健康問題，開始推動「以實證為導向」的健康促進學校行動研究；在101年起，為能銜接教育部推動精進教學的精神，開始將生活技能教學融入健康促進學校之推動，突顯健康促進學校中教師的角色，強調以健康促進學校模式增進健康教學成效。至103年起，鑑於社區的動員在健康促進學校六大範疇中相對不足，開始強化學校外部的社區資源整合。在104年時，則考量家庭功能對學生健康的影響力，在家庭功能不彰的現在社會，有必要透過健康促進學校的整合力量，將家長納入其中，並積極推動親子共學與建構「學校、家長、社區行動結盟」。劉教授在計畫中，每年持續不斷的對地方及學校增能這些新概念與新策略，也讓地方跟學校從一開始的被動參與，到開始願意主動爭取健康促進學校各獎項的榮譽。

劉教授說，「臺灣的健康促進學校推動模式確實已是值得其它國家仿效的典範了，獲得這個獎，完全要歸功於所有曾經為了健康促進學校而努力的夥伴，無論是公部門或是學校」。



七

104學年度健康促進學校
績優縣市分享

嘉義縣

黃燕月科員

特優

一、縣市年度推動策略與特色

- (一) 全面禁止含糖飲料進入校園，並將健康體位列為縣府重要施政「嘉教五讚」計畫，以健康力為主軸，鼓勵學生養成健康自主管理能力。
- (二) 配合牙醫師公會及眼科醫師巡迴醫療活動，增加偏鄉服務機會，以有效改善學生視力牙科問題。
- (三) 針對齲齒率高之學校辦理巡迴講座及邀請該校家長參加增能研習，並落實學生餐後睡前潔牙行為，鼓勵家長定期帶小朋友到牙醫醫療機關診所檢查治療。
- (四) 要求教師依據教育部頒佈「國民小學使用電子化設備進行教學注意事項」規定實施教學，避免學童視力惡化。
- (五) 請各校回歸菸害防制法相關規範，除校園全面禁菸外，如有校內工程施工，亦請與包商簽訂禁菸條款，以避免校園二手菸問題惡化並落實校園巡視工作。
- (六) 口腔癌發生率前一百大鄉鎮之所屬學校及學區內種植檳榔之學校，需將「檳榔防制」列為校本必選議題。

二、得獎感言

「做了什麼不重要，改變了什麼才重要」，這幾年本縣健康促進學校國際認證，本縣共獲得五面金質獎，遠遠超過台灣各縣市，也獲得國際公共衛生專家學者的讚賞及肯定。因此我們堅信導入國際視野，以全球在地化的精巧實力，創造健康嘉義的新典範。未來，將持續整合全縣衛生醫療資源，強化社區結盟行動，親師生密切結合，讓每個孩子甚至每個縣民從日常生活中養成健康自主的習慣，讓嘉義成為每個孩子幸福長大的所在，更要讓嘉義健康促進學校成功典範讓全世界都看到。



張花冠縣長帶頭



落實健康自主管理-學生急救技巧演練



潔牙比賽親子組-家長指導孩子正確潔牙



張花冠縣長與衛生局長宣導愛滋防治



桃園市

賴世芬營養師



一、縣市年度推動策略與特色

- (一) 學生健康檢查結果資料分析：進行各行政區分析及比較，逐一檢核檢查結果及執行成效，作為下一學年度健康促進學校欲努力及修正之方向。
- (二) 學校衛生委員會組織健全發展：聘請各公共衛生、醫療單位及相關領域等專家學者為市內健康問題提供專業性意見及具體策略。
- (三) 健康議題校際聯盟輔導機制：依照各級學校及學年度之需求分別成立中心學校、議題重點學校及種子學校等組成校際聯盟，邀請中央、在地輔導團及專家學者進行輔導訪視及回饋交流。
- (四) 社區結盟強大的支持力量：與衛生局、法務部、藥師公會、藥劑生公會、西藥商公會、博愛獅子會、牙醫師公會等衛生醫療單位及民間團體等合作關係密切。
- (五) 專業增能及培訓方案：定期辦理計畫撰寫工作坊、增能研習、教案徵選、輔導訪視等，協助各校依校本特色編擬計畫、提供計畫審查意見、成果考評及成果展示…等。
- (六) 多元活潑的系列活動：四格漫畫、創意標語海報、漫畫設計、微電影拍攝、小主播、歌唱擂台及全國首創「神農小學堂」趣味競賽等，期透過參與各種創意活動的過程，發教職員生對健康議題的認知，建立正向健全的健康知識與生活技能。

二、得獎感言

本市從民國97年起於各級學校全面推動「健康促進學校」，曾榮獲教育部頒發第一屆健康促進學校績優縣市磐石獎、並連續五年榮獲教育部核定為100至104學年度績優縣市及特優縣市，深得各界一致好評及肯定。

能連續五年榮獲教育部健康促進學校績優縣市之最高榮譽及各界讚賞，除了基層學校教職員生共同積極配合及努力推動，還要歸功本市優秀的各議題中心學校及在地輔導團校長群支持及參與、專業的衛教專家學者們熱情指導等，還有良好的社區結盟給予強大支持，例如：衛生局、法務部、藥師公會、藥劑生公會、西藥商公會、博愛獅子會、牙醫師公會等衛生醫療機構及民間團體等。

教育是百年樹人的大業，學校教育更肩負著學生學習成長與生活教育的重責大任，培養兒童正確飲食習慣及生活教育的養成更是當務之急。桃園市為提供給孩子一個良好的健康優質的學習環境，全面性的推動健康促進學校計畫，更結合學生、老師、家長、社區共同參與打造，以引導學生及教職員工自發及自主性進行「健康自我管理」，並配合深入且生活化的教育宣導，營造健康校園，期培養青春、健康、有活力的下一代，讓桃園市莘莘學子健康快樂長大。



市長蒞臨神農小學堂並勉勵參賽選手



成果發表資料豐富精采



民間團體及社會資源網絡健全



健康聯盟衛教嘉年華活動

新北市

吳景泉輔導員



一、縣市年度推動策略與特色

新北市政府力推健康促進教育的策略，首先從訂定健康衛生政策著手，引進最新醫學觀念，積極營造健康支持環境，全心全力照顧好每一個學童的健康。再透過課程融入日常生活當中，期待培育出健康生活技能與習慣能力的學童，為自己的健康注入最佳活力。新北市推動「新北健促3好力 學生未來有實力」，讓學生學習正確健康的「知識力」、養成正確習慣的「技術力」、以及落實在日常生活中的「執行力」，除了改善學生視力保健、口腔保健及體位控制外，更讓學生儲備未來國際移動能力的基石。

二、得獎感言

學生的健康是奠定國家競爭力的基礎，從小建立的健康觀念和良好的運動習慣，培養學童帶的走的健康觀念與習慣，未來進入社會與國際的競爭時，能提供源源不斷的活力來源，為未來的幸福、樂活人生紮下基礎。這份成績是新北市全體老師努力成就的，未來將持續透過跨局處資源整合方式，繼續帶動所有學童養成健康習慣，使新北市成為最有活力的健康城市。



新北市政府教育局與衛生局共同推動菸檳防制入班宣導活動。



新北市榮獲健康促進認證榮獲2金6銅5銅質獎殊榮-古慶國小領獎。



新北市教育局林奕華局長帶領學生參與2017萬金石馬拉松競賽。



新北市學童餐後潔牙活動情形。



新竹縣

吳宛臻小姐



一、縣市年度推動策略與特色

(一)新竹縣自推動健康促進學校迄今已十餘年，曾榮獲「100學年度健康促進學校推動績優縣市」、「102學年度健康促進學校推動最佳進步縣市」的殊榮，除了感謝本縣所有學校的全力配合與努力，更感謝教授們的指導及鼓勵，讓我們深感多年來的付出能符合二代健促精神並有具體成效。本縣中小學全部投入健康促進推動行列，且能將健促議題列為校務重點工作，大都依各校需求評估來選定校本健康議題，並結合校務發展計畫，將健康促進相關教育課程及活動列入學校年度工作計畫中，整合校內外各項資源全面推動。

(二)健康促進輔導團輔導員落實訪視輔導機制，實地到校了解輔導，並與學校共同針對健促議題推動策略取得共識。

(三)本縣在地輔導團落實組織運作、分工合作執行辦理各項計畫活動及輔導學校積極推動不遺餘力，且結合健康教育種子教師及健體輔導團資源辦理增能工作坊，積極推動將健康促進議題融入學校課程教學。

(四)在視力保健、健康體位、口腔保健、菸檳防治、性教育(含愛滋防治)、健康體位及全民健保(含正確用藥)等六大議題，各校均能落實於相關領域課程融入，並配合相關活動規畫，在口腔保健、全民健保(含正確用藥)、性教育(含愛滋防治)等議題有效全數達成預期目標；視力保健、健康體位、菸檳防制等議題，少部分未達成預定目標，因此於來年計畫中應探究並提出相關具體改善策略，以期讓學生將健康行為落實於生活中，培養良好健康生活型態。

(五)本學年除將已發展之「菲特王子的變身之路」互動式營養教育設計之主題故事性教案、輔助軟體落實執行之外，更發展課後學習單、教具、宣導海報，讓學童與故事人物一起學習營養與建立健康的知識、態度及養成健康飲食行為，營造健康的校園，使健康向下扎根，讓學童能由活潑生動的教育活動中養成自我體位管理的好習慣。

(六)推動視力保健家長護眼宣導單，營造家庭與學校視力保健共同氛圍，建構良好的照明環境，將視力保健觀念與家庭生活常規結合，提供友善社會與物質環境讓孩童健康成長。

(七)跨局處與衛生局共同合作規劃本縣國中校園一氧化碳(CO)檢測活動--「菸害調查兵團」活動，一方面不預警抽查(調查)校園內學生吸菸情形，一方面藉以同儕力量相互提醒吸菸學生及早戒菸。

(八)結合本縣衛生局、環保局及牙醫師公會等資源，擴大辦理全縣國小學童潔牙比賽，高達27所國小學校共襄盛舉，透過口腔保健知識、潔牙技巧及口腔衛生檢查，推廣學童口腔衛生保健知能，學習正確潔牙方法，養成良好口腔衛生習慣，從「齒」健康。

(九)於本縣健促網站持續設置各校問卷統計分析平台，讓各校落實問卷結果數據管理及分析，期能達到每校健促推動(每篇健促報告)都能符合二代健促實證導向的成效。

二、得獎感言

誠因健康即為國力之資本，本縣有幸榮獲績優縣市健康促進學校實感榮耀。感謝本府各級機關通力合作，所屬學校盡心規劃戮力執行，所有的希望都是為了讓新竹縣的下一代更好。未來，本縣亦當秉持初衷，持續打造更優質的健康環境與模式，實現「全民樂活，健康城市」之願景。



新竹縣104學年度學童潔牙比賽-縣長親臨現場共同參與活動



教育處處長共同與會輔導團共識會議



健康促進學校參訪活動



925正確用藥日活動開場舞表演

彰化縣

蘇筱嵐營養師



一、縣市年度推動策略與特色

推動幼兒養成教育將健康向下扎根，針對幼兒園主任、園長、保育組長、教保組長，辦理幼兒園健康促進增能研習，提升對於視力、口腔及體位議題之重視並推廣之。推動視力保健也搭配健康體位，推動普及化運動、1元慢跑，校園動起來!圓夢計畫、學童慢跑健康體能競賽辦法及體育嘉年華。另外也修訂學生午餐菜單審核機制並新增線上審核機制。

健康促進的推動也需要跨局處合作，結合本縣衛生局推動「幸福轉轉樂一小小健康衛教師」活動，以身體質量指數(BMI)轉盤與親子學習單，共同打照健康家庭；透過學校午餐營養工作小組會議，本縣教育處、衛生局及餐盒公司之營養師共同合作，提升營養師知能及凝聚共識，發展營養教育教材開發；推廣「最佳比例321 師生一起學打菜」，提供學校午餐份量示範海報及打菜貼紙；發放拒菸小精靈貼紙及單張，並辦理拒菸知識測驗。

安全教育與急救為本縣特色議題，推動本縣急救教育，補助急救教育中心經費，辦理急救教育課程，提供學校申請；辦理104年新進學校護理師40小時救護訓練研習；全縣國中小學共215校皆設置AED並通過安心場所認證。

二、得獎感言

健康是一切學習與生活的基石，為求本縣師生之健康，縣府全力推動健康促進學校計畫，培養個人的健康行為及生活型態，整合相關單位資源，以發展多元層面及策略推廣縣內學校健康促進計畫，希望孩子能在健康而溫馨的校園學習與成長，深化「陽光健康」的校園文化核心價值，達成「建設大彰化，福利好彰化」的新願景！



彰化縣學校午餐與幼兒點心食譜發表會



彰化縣104學年度幼兒園健康促進增能研習



彰化縣104年度學童慢跑健康體能競賽



幸福轉轉樂·小小健康衛教師-轉盤教學



新竹市

林昭良教師



一、縣市年度推動策略與特色

本市推動策略如下：

- (一) 列入市府施政計畫，每學年度除教育部補助經費外，市府亦編列經費補助學校辦理健康促進學校計畫。
- (二) 提升依學校衛生法延續「學校衛生委員會」、「健康促進學校地方輔導團」之功能：
 1. 研討本學年度學校衛生與健康促進實施情形與策略。
 2. 共同商討推展學校衛生相關事宜。
 3. 召開期初會議邀集地方輔導團之核心人員及教務主任商議將健康議題融入課程模式進行，取得共識積極推動。
 4. 參與跨縣市結盟，與鄰近縣市共同討論如何推動健康促進學校。
 5. 進行跨縣市參訪活動，促進經驗分享與交流。
 6. 提供相關策略以提升高關懷學校成效。
- (三) 結合社區資源建立夥伴關係，增進對話互動機制：
 1. 與衛生局資源共享，攜手舉辦各項衛生、保健教育宣導及活動，至少二場次。
 2. 結合學校週邊社區，共同推動健康促進活動，每校至少一場次。
 3. 辦理親師座談會議，宣導健康促進學校理念，每校至少二場次。
- (四) 輔導本市學校以健康促進學校模式推動學校衛生保健工作結合新竹市體健領域輔導團召集人會議，共同擬定年度輔導計畫及相關評量表，不定期召開會議研商健康促進相關策略及執行情形等事宜。
- (五) 課程融入健康促進學校計畫網站上提供本市歷年教學模組讓國中小學逕行下載使用。
- (六) 辦理各項健康促進學校活動。
- (七) 訂定相關獎勵措施，鼓勵所屬學校。

本市推動特色如下：

經濟發展與科技進步改善了個人、家庭及社會之物質生活水準，但居民生活忙碌致缺乏健康生活型態，人們對於健康的照顧與追求，多偏重於生病後之診斷、治療與復健，忽略了未發病前的健康照顧與發展，加上本市學童家長多為雙薪，市內安親班、補習班及托育中心亦擔負部分學生照護工作，然其大多以課業之督導為主，較易忽略學生健康行為之建立，因此新竹市自實施健康促進學校計畫以來，不斷整合各級學校與社區的組織人力及資源，透過家長、老師、學生、社區之參與，以「健康促進學校」模式，打造本市成為健康優質的花園城市。

二、得獎感言

面對即將到來的新學年度，配合本市本學年開始委辦科技公司協助進行建促指標問卷的前測與後測工作，以減輕學校們負擔。本市將有限的資源挹注在最需要的地方，要求所屬學校推動指定議題，並落實行動研究之執行，建置新竹市健促網站讓資源共享，期盼能改善學生的健康狀況，給學生一個可以健康成長的園地。

如果教育的目的是：「給孩子幸福的人生」，那當人們失去了健康又怎麼去創造幸福的人生呢？榮獲104學年度健康促進績優縣市，是一種肯定更是一種責任，本市將持續積極的辦理學校健康促進計畫的各項事宜，整合學校與社區的組織人力及資源，透過家長、老師、學生、社區的共同參與，為學童的身心健康進一份心力。



結合衛生局辦理宣導講座



假日辦理新竹市健康綠動親子營



學校召開校內健康促委員



參與各議題活動之競賽



105學年度健康促進學校 前後測成效評價獲獎學校分享

國立臺灣師範大學健康促進與衛生教育學系 張鳳琴教授

教育部國民及學前教育署為增進學童健康，鼓勵學校推動健康促進學校計畫，發展校本健康促進特色活動，強化社區結盟及家長參與策略，特辦理「105學年度健康促進學校輔導計畫成效評價成果報告暨校園健康主播評選活動」，以展現與推廣各縣市學校健康促進學校計畫推動成果。

這次健康促進學校成效評價成果報告暨校園健康主播評選有近二百所學校參賽，計邀請14名健康議題與傳播學者專家進行評選，獲獎學校多展現校本需求評估、生活技能教學、社區結盟及家長參與等策略。如成效評價成果報告視力保健特優獎臺南市裕文國小，邀請地方眼科醫生至校演講，增能師生知能，並透過「愛眼我最行」繪本導讀，讓學生了解近視原因，及提供家長「天天愛眼家長通知單」與「把eyes找回來」，讓家長共同督促孩童護眼行為，推動後學生在視力保健知識與行為皆有顯著提升。口腔保健特優獎新北市介壽國小，與當地牙醫診所合作，落實學生牙齒檢查，及掌握學生矯治情形，學生齲齒率大幅下降。

成效評價成果報告健康體位特優獎苗栗縣溪洲國小，推動「健康體位CCAT社區結盟行動方案」，結合衛生所等資源，推動親子早餐DIY，且自編「動吃、動吃！心跳動」教學模組，推動後學童健康體位認知與身體活動行為皆有提升。全民健保/正確用藥特優獎臺南市仁光國小，結盟教育局、衛生局（所）與藥師公會等資源，增進師生與家長全民健保/正確用藥素養。菸檳防制特優獎臺南市立大內國中，長期與衛生所組成合作聯盟，每年定期辦理戒菸教育，並將菸害防制宣導與班際籃球比賽結合，期勉學生養成運動習慣，並加強拒菸效能、態度及認知。性教育特優獎學校新北市積穗國中，透過親子性教育共學讀本，讓兩代有機會共同學習性教育觀念與技能，及透過網路性騷擾預防課程介入，提升學生網路安全素養。

校園健康主播第一名為苗栗縣溪洲國小，主題為「早餐找餐」，報導指出學生不正確的早餐習慣，會造成體力、專注力與學習力嚴重不足，並鼓勵家長與孩子早上一起做早餐，增加蔬果與奶蛋的攝取。第二名臺南市新化國小，主題為「健康體位誰最棒」，報導學生維持健康體位方法，如日常生活均衡飲食，不喝含糖飲料、早睡早起及多喝水，更鼓勵爸媽與孩童養成戶外活動，提供均衡飲食，讓孩童實踐健康生活，另學校也推動一人一社團，及讓學生自己DIY設計健康菜單。第三名臺南市南新國中，主題為「南新有愛，健康有你」，以一個班級為何功課好體育也好做為報導主題，弱勢孩子也能在與同學一同活動過程中成長。第四名新北市厚德國小，主題為「護眼健康GO GO GO」，報導校園綠化、加強戶外活動，及每學期視力檢查並落實追蹤等策略。第五名臺北市五常國小，主題為「健康校園『五告讚』」，報導志工媽媽潔牙教學讓小一學生入學即了解潔牙重點，及表揚學生六年皆無齲齒的微笑大使活動等。

這次獲獎學校無論是以實證成效評價成果報告或校園健康主播方式呈現，皆展現健康促進學校計畫推動典範，學校透過健康教育教學結盟社區及鼓勵家長參與，協助學生實踐健康生活型態，有效增進學生健康素養與健康行為。





打倒惡視力、把”eye”找回來

臺南市裕文國小：黃瓊慧護理師、吳慧貞主任、林士雯組長

一、背景與目的

探討健康促進計畫中視力保健相關策略介入實施後，對於學生視力保健認知、行為及態度的成效。本研究主要以本校三年級學童為主要研究對象，並採『準實驗前測—後測—追蹤後測設計』之研究設計。

二、特色策略

(一)在家庭部分

1.從給家長的一封信-邀請家長一起關心孩子的視力。2.寒假「天天愛眼家長通知單」以及「把eyes找回來」。3.邀請家長參與視力保健親職講座。

(二)在教師的部分

1.辦理教師視力保健研習，邀請地方眼科醫生至校演講。2.實施「3010」及「戶外120」的方案。

(三)在學生的部分

1.愛眼我最行~針對繪本故事歸納近視的原因，並宣示愛眼的重點項目。2.眼鏡公主故事書導讀。3.我愛運動，天天120~太陽日記卡。

(四)在全校性配合部分

1.「天天戶外遠眺120-使用太陽日記卡」。2.「規律用眼3010--下課教室淨空」。3.「定期就醫--監測視力變化」三大策略。4.辦理高度近視宣導，為讓家長一同重視這個議題用回條告知，提醒家長共同督促。

三、推動成果

(1)實驗組男生、女生在授課前與授課後對視力保健知識、視力保健行為、視力保健態度前測-後測有顯著差異。(2)實驗組男生、女生在授課後與授課後3週對視力保健知識、視力保健行為、視力保健態度之後測-追蹤後測有顯著差異。(3)實驗組男生、女生在授課後對視力保健知識、視力保健行為、視力保健態度之學習效果有顯著差異。(4)實驗組男生、女生在授課後與授課後3週對視力保健知識、視力保健行為學習保留效果沒有顯著差異，對視力保健態度學習保留效果有顯著差異。

四、得獎感言：

這次獲得殊榮，內心有興奮，有感謝，也有汗水與淚水的交錯，興奮的是能代表裕文國小獲此殊榮，這份榮譽是學校和每位老師共同對孩子教育理念的展現。感謝的是裕文國小的團隊全力支持；也感謝在職場上一路走來擁有相同理念的伙伴們，能和你們一同切磋勉勵，是件愉悅的事。推行這份任務期間，流了不知多少辛苦的汗水和淚水，但在此時我明白一切都是值得的。因為孩子的健康是我從事護理工作最重要的願景與目標，而所有夥伴都是我推動健康促進學校的最佳幫手！辛苦總算有了迴響！

『視力保健』不僅僅是校護的事，而是學校內每一位教職員工及學生的事，我們要強化學童家長視力保健常識，進而達到真正的『健康促進學校』，讓學生從小扎根，養成良好的健康習慣，讓學生能有帶著走的健康技能。



高度近視團體衛教宣導



實驗組進行教學



嘉義縣大崎國民小學105學年度改善學校學童視力不良之行動研究

嘉義縣大崎國小：謝惠秋主任、施淑玫教師、湯欽伶護理師

一、背景與目的

本校學生家長普遍重視孩子課業及才藝活動的培養，本校學童上課後參與安親班的人數比例非常高，再加上同學家中具備電腦網路科技設備與使用3C產品的普及率也相當高，致使本校學生過度使用視力的狀況一直是學校必須面對的嚴重問題。因此，本校從一年級開始，視力不良率就將近4成，到六年級接近5成，有逐年級遞增的趨勢。本研究目的如下：1.提高近距離規律用眼3010達成率2.增加天天戶外活動120達成率3.減緩學童裸視視力不良率4.提高學童視力不良就醫率5.加強學童視力保健知能、態度及行為的提升6.經由教育方案介入後，學生自我效能的改變有顯著差異。7.經由教育宣導及自我自主管理卡等方案介入後，家長能體會視力保健的重要性。

二、特色策略

本研究介入的特色策略如下:視力健康教學與宣導活動方案，學校正常教學外，還規劃多項多元動態及接近大自然的教學活動、辦理下課教室淨空、週五大家來運動、朝會宣導活動、建立學校視力保健教學資料庫、製作視力保健影音宣導教材、減少紙筆作業、舉辦各項班際體育競賽及成立多元社團，以期增強同學願意至戶外活動的動機。同時配合張貼教室視力保健警示貼紙、家長座談會、結合學童視力保健自主管理卡（由家長與教師督導）、視力回診回覆函，希望藉由種種作為讓家長與學區內安親班也能重視學童視力保健，進而帶動家長及社區對視力保健正確的認知與照顧好學童視力的態度與行為。

三、推動成果

(1)掌握健康促進視力保健調查問卷數據的統據分析，有助於提升視力保健指標達成率。(2)前後測差異情形均為後測結果表現優於前測結果，顯示經學校視力保健教育方案介入後，學生對視力保健的知識、態度、行為表現明顯優於介入前。(3)持續提升與學生家長、社區間良性互動能提高視力保健指標達成率與工作推展。(4)學校積極投入更多視力保健教育作為與努力，各項指標表現一定會呈現正面的提升效果及利於學生的成長。

四、得獎感言

您我未來的希望在下一代兒童的身上，協助兒童培養身、心、靈都健康的好國民，是您我都該盡的工作與責任。願這份獎是大崎國小前進視力保健的鼓勵!繼續持續永續做好各項健康推展工作，加油吧!!!



視力保健宣導行動劇



歲末健康促進各議題才藝競賽



校長親自於親子視力保健講座進行宣導



周五進行大家來運動



學童視力不良改善策略之行動研究-以臺中市北屯區松竹國小學童為例

臺中市松竹國小：李芷暄組長、廖婕軒主任

一、背景與目的

由於電子4C產品日新月異、價格平民化，導致一般民眾使用4C產品的普及率極高，時間也極長。若學童不謹慎留意使用的時間及眼睛的保養，勢必影響到視力健康，對生活可能造成不良的影響。本研究旨在探求：透過『學童視力不良改善策略』促進方案介入活動，促進國小學童在週間及周末近距離規律用眼3010達成率之提升、透過增加學童週間及週末天天戶外活動120、學童每天戶外課天數，進而達到控制學童視力日漸惡化的普遍性問題。

二、辦理特色及策略

- (一)延伸強化視力保健時間：例如：每天下課時間、健康課及彈性課程活用、辦理多元體育競賽。
- (二)累積有利視力保健因子：長期推動規律「用眼3010」與每天「戶外活動120」。
- (三)與社區眼科醫生策略聯盟：辦理多場學童視力保健講座及高度近視個案管理方案。
- (四)結合學校午餐廠商營養推動：商請營養師辦理視力保健及營養教育相關活動。
- (五)推動家庭親子活動，配合聯絡簿貼紙做全面宣導，並請父母督促孩子記錄及實施「太陽日記卡」及「快樂長高變聰明魔法卡」。
- (六)健康護照實施：每班選出衛生小天使，協助登記「班級太陽日記卡、快樂長高變聰明魔法」，
- (七)於學期結束後檢覈成果並頒發獎狀及獎品以資鼓勵。

三、推動成果

透過多元視力保健課程教學與戶外活動，學生能實踐正確視力保健行為，進而降低本校學童裸視視力不良率。

四、得獎感言

學生如自然萬物，自有其天賦及適應世界及社會之本能，身為教育工作者，有責任透過適切之教學活動與教學方法，開啟學生那有如種子般之內在潛能、順其自性發展，使之成為充滿自信、健康快樂的個體，是教師及教育政策推動者責無旁貸的任務。

得獎真的很高興，心裡非常感謝協助參與推動健康促進學校的夥伴們。學校推動視力保健活動需要導師、家裡的親人、甚至是安親班正面協助配合，這是影響視力保健推動成效能否持續的最大關鍵！在實踐各項專案及活動的推動過程中，我著眼於學童五感自然能力的培養及增進對健康意識的自覺；而在學生的學習過程中，從心動、行動、實踐到實現，發現這世界的真、善、美；並願意以「作中學」這對堅實的翅膀引導，走出戶外，發展自我、走進世界、健康快樂的翱翔於天際，是健康促進的瑰麗藍圖！

然而，教學思維與型態的改變非短時間能達成，行動方案更仍需持續經營，期許自己不論是在教學或方案推動的創新歷程中，能繼續發展更多豐富的教學設計與營造適性的學習活動，讓學童以更穩健的腳步迎向健康的未來。



推動跳繩比賽及活動



眼科診所認養學校海報專區-衛生組做宣導



視力保健講座有獎徵答獎品送樂樂棒球



辦理多元體育競賽



口腔保健



餐後勤潔牙 牙齒更健康

新北市介壽國小：高珠容主任、呂碧虹組長

一、背景與目的

本校位處於新北市三峽區，全校共有51班（含特教班1班、幼稚園7班，學前特教1班），學生數共約1210人，教職員工100人。本校雖位於三峽市區，但多屬藍領雙薪家庭或隔代教養家庭，弱勢家庭更高於50%，社經地位較低落，學生缺乏照顧比率相當高。平日家長忙於生計，對子女照護和指導較匱乏無暇管教孩子，更鮮少參與校內活動。

近五年本校一年級新生的初檢齲齒率平均超過70%，遠遠高於新北市（48.89%）與全國（47.29%）的初檢齲齒率的平均值。此外，本校口腔保健執行成效不甚穩定，齲齒率有時增加有時降低，多年來更形成一種莫名的循環，每隔二年齲齒率就會增加，歷年統計表如下。

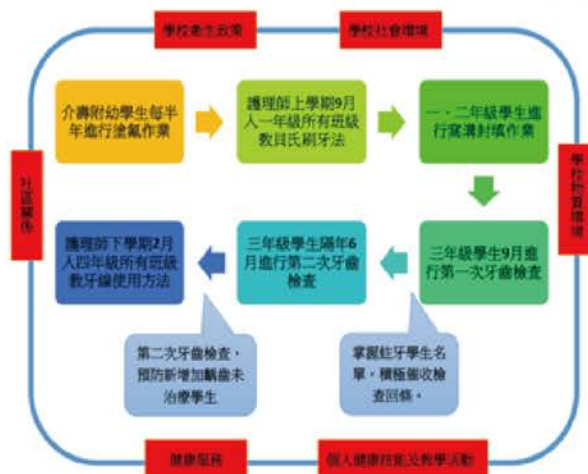
為能突破這種莫名的循環與「魔咒」，本校於104學年度積極推動口腔衛生保健，擬訂多方策略，以長期改善學生齲齒狀況，有效降低齲齒率為目標。

二、特色策略

- (一)推動生活守則，宣導一天五次勤刷牙。
- (二)落實餐後潔牙活動，尤其是早餐餐後潔牙。
- (三)與友善牙醫合作，於四年級學生健康檢查前一年檢查學生牙齒狀況，確實掌握待治療學生名單。
- (四)積極催收檢查回條，確認學生完成治療。

三、推動成果

- (一)104學年度四年級學生齲齒率由入學84.53%降低至33.7%，105學年度四年級學生齲齒率由入學56.63%降低至21%。學生齲齒率大幅降低，有效改善學生齲齒狀況。
- (二)建構本校口腔保健有效推動模式。



四、得獎感言

本校口腔保健執行成效不甚穩定，齲齒率有時增加有時降低。為長期改善學生齲齒狀況，有效降低齲齒率，本校於104學年度結合學校及社會資源，擬訂多方策略，積極推動口腔保健教育。

在全體親師生的共同努力之下，本校104及105學年度的學生齲齒率均大幅下降。能有此顯著成效，要特別感謝本校社區友善牙醫-大同牙醫的盧冠廷醫師，到校進行塗氟、窩溝封填、牙齒檢查及牙齒矯治等工作，有效改善學生的齲齒狀況。

在推動的過程中，我們發現除最基礎的口腔保健教育之外，凝聚全校老師共識、強化家長相關觀念及外部友善牙醫資源挹注，結合家庭、學校及社區的相關資源，方能全面且有效改善學生齲齒狀況。



每班教室設置「潔牙工具置物奇架」



每年護理師均入班教一年級新生「貝氏刷牙法」



護理師入班教四年級學生牙線的使用方法，強化潔牙。



校內健康中心設置「牙齒診療台」，社區友善牙醫到校進行塗氟、窩溝封填、牙齒檢查及牙齒矯治等工作。



口腔衛生推動教育成效評估

嘉義縣大鄉國小：李春輝校長、盧怡遠主任、陳孟婷教師

一、背景與目的

國小是學童建立衛生行為與習慣的關鍵期，因此從小培養學童正確的口腔知識、態度和技能，維護口腔健康，以減少日後口腔疾病及健康問題之發生，是學校教育應當努力的目標，本研究主要目的在探討本校學童口腔保健行為、態度與知識的現況，瞭解口腔保健教育方案介入後，學童在口腔保健行為、態度與知識的改變情形，以尋求有效解決學童齲齒問題，奠定學童口腔保健基礎，達成終身口腔健康之目標。

二、特色策略

- (一)組織推動小組，納入學生代表、專家學者及家長代表，研擬口腔衛生保健工作事宜。
- (二)建置完善潔牙環境。
- (三)辦理教師及家長增能研習。
- (四)規劃生活技能取向口腔教學課程。

三、推動成果

午餐後潔牙率100%，本校學生小四初檢齲齒率從50%下降至35.29%，下降14.71%，複檢率也維持100%，說明學校推動口腔衛生教育，親師生口腔保健意識提高，介入措施也能發揮效果，有效改善學生口腔健康問題。

四、得獎感言

健康的口腔保健，來自於日常生活的實踐。我們教導學生將口腔保健成為日常生活的習慣，學生自然而然的每日實施，健康的成效自然顯現。



潔牙自我覺察技巧



牙醫生到校檢查牙齒



牙醫師指導家長正確潔牙



健康小天使牙線使用訓練



中高年級健康體位CCAT社區結盟行動介入成效探討

苗栗縣溪洲國小：羅雅玲護理師、謝麗文組長、許文享主任

一、背景與目的

本校學生過重及肥胖為36.7%，均高於苗栗縣27.58%及全國28.94%。而本研究目的是探討健康體位CCAT行動方案介入對國小四-六年級學生健康體位知識、態度、行為、自我效能的影響，以及介入後的評價。

二、辦理特色及策略

- (一)社區結盟行動-生活技能融入教學模組以及行動教室出動走訪社區7-11，教導學生要慎選超商食物。同時，取景7-11錄製校園健康主播「早餐 找餐」的專題報導。
- (二)結合親職教育，提醒少喝含糖飲料、多喝白開水以及親子動手DIY~花椰菜鑰匙圈的製作，讓家長一同參與做到天天五蔬果。
- (三)舉辦水果盃鐵人三項(跑步、跳繩、定點投籃)體能競賽。

三、推動成果

實驗組透過健康體位CCAT行動方案介入後，顯著提升學生在健康體位知識、態度、行為、自我效能等面向的表現，尤其以身體活動行為進步最多。

四、得獎感言

透過多元化教案課程設計，讓學生的學習與生活習慣連結，比起教條式的上課文字，更能幫助學生複製成功的生活經驗。





國中生代謝症候群防治教育介入之研究-以彰化縣溪州國中為例

彰化縣溪州國中：胡秋菊護理師、葉志宏組長、江永泰校長

一、背景與目的

由於飲食西化和三C產品日漸普及後，本校學童愈來愈喜歡吃高熱量的食物和從事戶外運動的時間逐漸降低，造成體位過重的學童比率逐年上升，進而誘發代謝症候群(高血壓、高血糖、高血脂)的產生，我們希望利用教育介入的方式，教導學生認識體位過重與代謝症候群的相關性，進而減少體位過重的人數。

二、特色策略

在本次的行動研究中，為了幫助學生有效學習，我們的教育介入以課程教學為主，學校活動為輔，在課程方面，以現有的代謝症候群的知識、情意、技能為基礎，在活動方面，以健康促進的六大範疇為基礎，配合學校特色進行活動規劃。

三、推動成果

前測時，實驗組和對照組在態度、知識、自我效能的平均數差不多，經過教育介入後，實驗組其測得平均數表現明顯優於對照組，特別是以知識和態度方面進步達到顯著差異($P < .05$)，顯示此課程有助於學生認識代謝症候群及預防。

四、得獎感言

我們雖然是鄉下的學校，但我們始終相信教育沒有偏鄉問題，只要我們願意用雙手和熱忱來翻轉學生的學習，就可以給學生一個公平的學習機會，在這個行動研究的過程中，我們設計一系列的代謝症候群課程和活動，幫助學校建構完整的教學模組，讓學校有足夠的能量來教育學生，學校和學生同時受益，最後感激一路默默為教育奉獻力量的同事，因為有你，讓溪州國中更加美好。



學校推動禁含糖飲料入校園政策



針對體位不良學生成立有氧社團，聘請專業老師給予個別體能訓練



利用運動會辦理篩檢代謝症候群：與社區醫療結盟，增加師生、家長醫療資源「腰」我們「圍」在一起活動



全聯闖關遊戲-認識營養標示



健康體位



推廣全校健康體位新生活之成效

南投縣(市)國立草屯高級商工職業學校：
曾瑜玟營養師、朱婉茹護理師、楊淑惠組長

一、背景與目的

本校配有專業營養師及護理師，在推動健促學校計畫系列活動於前(103)年見其成效，而持續推廣健康概念，增進校園教職員工及學生健康體位知能，正確選擇健康體位新生活，進而達到理想目標三高一少：過重提高減重，過輕提高增重，適中人數提高，減少視力不良率。

二、辦理特色及策略

設計各階段活動文宣新張及活動卡，強化宣導主題，以代言人的概念，邀請本校健康促進團隊成員拍攝「海報及廣播」傳遞正確性，並提供活動獎勵辦法，讓參與者有更堅定的活動達成目標。

同儕力量激發參與活動興趣，提升減重意願及延續減重成效持久力，及社區連結資源共享節省成本，改善生活作息，增進校園教職員工生健康體位知能，正確選擇健康體位新生活

客製化模式，協助輔導全校學生及教職員工飲食概念，提供即時性專屬營養諮詢及活用影音效果，拍攝健康促進議題影片，點進師生生活



健康非減重者之專利，學生及教職員工應從關心自我的體重做起，養成均衡及適切的飲食及運動好習慣

自主體重控制，提升健康自我意識

利用專題講座，建立健康體位觀念與態度，透過計步器及流行舞蹈(妖怪舞)引起共鳴，養成運動習慣，增進身體適能，實踐健康生活

三、推動成果

「健康密碼85210健康系列活動」參加總人次達23087人次，以全校二年級進行體檢結果，BMI ≥ 18.5 者減重計109人，減311.7公斤、BMI < 18.5 者增重計66人，增104公斤，而腰圍自主量測紀錄減5公分以上占2.9%、腰圍減小於5公分占33.7%。觀察到主動至健康中心使用體重計人數明顯增加，提升了減重意願及減重成效持久力，從心得報告及講座滿意度結果，9成以上反應期望再參加相關結果及建議。

四、得獎感言

感謝黃國軒校長全力支持本校健康促進活動的發展，以及全校教職員工及學生熱情且自主性的參與，因為有您們，讓本校健康促進活動成果大放異彩，重要的是我們的健康促進團隊成員專責無怨的付出(張見賓學務主任、楊淑惠衛生組長、曾瑜玟營養師、朱婉茹護理師)，以全校性整體規劃「健康密碼85210健康系列活動」，並由營養師彙整活動數據予以分析、討論，做為後續活動修正之重要參據，更要感謝教育部國民及學前教育署學校衛生科，除了給予經費補助外，持續推廣健康促進學校計畫，積極辦理健促各項研習，讓我們不斷學習精進。世界衛生組織對健康促進學校定義為「學校能持續增強型塑兒童健康生活習慣重要場所的能力，成為一個有益於生活、學習與工作的健康場所」，我們以此為出發點，引領大家正確選擇健康新生活。





全民健保(含正確用藥)教學策略介入影響國小五年級學童成效之分析

臺南市仁光國小：吳錦梅主任、林侑蒼組長、黃鈺婷教師

一、背景與目的

為推廣全民健保(含正確用藥)健康知能及生活型態，本文以五年級學生為研究對象，目的為：

(一)瞭解教學策略與學童全民健保與正確用藥知能之關聯。

(二)探討學習態度、家長評價及研究者的專業增能。

二、特色策略

(一)準備階段(105年2~3月)

1.籌組研究團隊。2.規劃教學計畫。3.蒐集文獻、教學媒材或自製桌遊。

(二)實施階段(105年3~4月)

1.教學活動實施。2.與藥師對話。

(三)研究評估階段(105年5~6月)

1.蒐集質&量資料，如:問卷、學習單。2.資料分析與統整。3.成果撰寫。

三、推動成果

(一)學生全民健保和正確用藥知能顯著進步，並有正向學習態度。

(二)家長對教學持正面評價及教師專業知能提升。

四、得獎感言

「築夢踏實，踏實築夢」，研究團隊堅信正確用藥與全民健保與孩子的健康息息相關，為培養其健康素養，教師群自編教材、運用社區資源，以活化課程，這過程雖然艱辛，但獲得家長及學生的正向回饋，那種喜悅無法言喻。期許這教與學的歷程紀錄能與更多人分享，讓健康的種子散播在校園的每個角落。



與藥師進行對話，了解藥師的工作內容



教學研究團隊共同設計與規劃課程



桌遊翻翻樂體驗活動



小組進行討論，完成學習單內容



全民健保 / 正確用藥



落實學校本位課程及社區結盟活動推廣全民健保與正確用藥議題之成效評價-以雲林縣麥寮國小為例

雲林縣麥寮鄉麥寮國民小學：林淑惠主任、許雅薰護理師、張舒閔教師

一、背景與目的

為了解本校親子在使用健保資源及用藥認知的面向，希望透過學校的健康促進活動，建立學童正確的就醫觀念及用藥行為，進而達成珍惜醫療資源及促進家庭整體健康。目的：(1)提升學生對全民健保的認知。(2)提升學生使用健保資源的行為意識。(3)加強學生用藥五大核心能力。(4)增強家長珍惜健保資源的意向。

二、辦理特色及策略

依循健康促進學校六大範疇推動全民健保與正確用藥議題，結合本校戲劇表演、校慶活動、2017全國花燈獲獎作品暨全民健保漫畫創作聯合展，規畫社區醫療院所參訪活動並融合麥寮鄉社區節慶及本校晨光志工融入課程繪本故事等擴展效益。

三、推動成果

(1)健康政策：健促推行委員會制定策略與執行方向、辦理全校教師全民健保講座和授課教師精進工作坊。(2)生活技能融入健康教學：針對本校實驗組2班設計二堂介入教學課程，推廣行動研究成效評價。課程設計適時加入討論單、心智圖、學習單，安排藥局參訪及配合完成校內舉辦的活動並繳交心得報告。(3)結合「社區結盟」、「家長參與」：聖誕節社區志工戲劇表演及校慶運動會融入正確用藥議題活動，社區家長、志工及衛生所共同參與。安排參訪社區藥局、並於社區藥局、廟宇、停車場、商場購物中心與運動公園張貼全民健保宣導海報，貼近社區民眾生活。推廣家長簽署珍惜健保資源意向書；辦理志工、家長座談會，分享健保及正確用藥資訊與有獎徵答。龍隊配合媽祖生辦理全民健保踩街宣導活動及結合在地長庚醫院藥局參訪行程。由志工入班進行健保用藥繪本導讀及親子學習單回饋分享。2017臺灣燈會本校親師創作花燈得獎作品，結合用藥漫畫及書箋作品，辦理作品展覽會。(4)物質環境：營造環境校園張貼海報、跑馬燈標語宣導、全民健保暨正確用藥知識融入聯絡簿夾頁、寒假作業展示全民健保暨正確用藥議題作品、教室佈置融入主題，校網連結相關資訊網站。(5)社會環境：辦理書籤設計、全民健保著色畫、四格漫畫學藝競賽，教師晨會及學生朝會全校議題宣導及有獎徵答活動。(6)健康服務：健康中心辦理各項健康諮詢、個案管理及保健服務。

四、得獎感言

獲獎是一種努力的肯定，感謝張家臻博士到校用心指導，協助我們策略面向的修正，提升師生對全民健保用藥知能的正確概念。更感謝麥寮國小這個大家庭所有師生認真的投入，並落實各項計畫活動於日常生活中。非常感謝所有曾經付出的成員。

希望這是一個開始，我們會持續宣導並融入課程，讓家長及學生都能在全民健保認知、及意識行為上長長久久的不斷增益提升，讓我們引以為傲的全民健保永續經營、照顧全民的健康。





屏東縣各鄉鎮國小學童對全民健保想法與行為前後測數據之比較研究

屏東縣彭厝國小：李宗鴻校長、郭文敬教師、黃薰儀護理師

一、背景與目的

研究者有幸擔任屏東縣健康促進學校網路問卷的管理者，健康促進議題教學的研究使教學者可以預先知道學童在各議題有哪些概念仍然需要加強，也使各議題中心學校可以據此修訂施測問卷，使學童具有正確的健康促進概念，此篇就以全民健保議題為例，去比較屏東縣各鄉鎮國小學童在全民健保議題的想法和行為有無城鄉差距。

二、特色策略

- (一)建置全縣健康促進議題施測表單
- (二)建置全縣健康促進議題成果分析網站
- (三)設計全民健保圖表產生器

三、推動成果

建構網路問卷，節省紙張，可即時獲得學生學習回饋，學生珍惜全民健保的認知有顯著進步。

四、得獎感言

能夠得獎靠的是教育處長官和李宗鴻校長給的機會，這幾年能夠負責屏東縣健康促進網的管理，並在過程中逐漸建置屬於屏東縣自己的健康促進成果網站及網路問卷填報系統，那種成就感是巨大的，但伴隨而來的是強烈的使命感，這幾年下來屏東縣的學校也漸漸適應網路填報問卷的模式，不僅環保，能減少紙張的使用；也符合時代的趨勢，減少整理問卷所需的時間，希望未來能將這樣的網路問卷系統推展到全國使用。



小朋友透過畫健保卡的活動認識健保卡上的資訊



小朋友透過畫健保卡的活動認識健保卡上的資訊



小朋友透過畫健保卡的活動認識健保卡上的資訊



和大仁科大的學生合作辦理健促營隊



菸癮防制



偏鄉國中學生菸害防制教育之成效

臺南市立大內國中：陳慧如校長、翁典宏主任、蔡孟欣教師

一、背景與目的

本校為臺南偏鄉小校。學生家庭社經地位普遍不高，在家菸曝率卻不低，表示菸害防制教育亟需加強。

研究目的在防範學生二手菸曝露率，並進行菸害防制教育宣導與課程，以提昇學生菸害防制自我效能、態度與認知，培養保健概念，進而產生拒菸行動，讓吸菸率下降。

二、特色及策略

長期和大內衛生所組成合作聯盟，每年定期辦理戒菸教育，與社區共同督導學生；將菸害防制宣導與班際籃球比賽結合，期勉學生養成運動習慣，加強拒菸效能、態度及認知。

三、推動成果

- (一)學生吸菸率下降。
- (二)校園與家庭二手菸曝露率下降。
- (三)菸害預防自我效能比率上升，且達顯著差異。
- (四)菸害防制態度比率上升，且達顯著差異。
- (五)菸害認知測驗答對率上升，但未達顯著差異。

四、得獎感言

非常感謝學校夥伴協助辦理活動，使活動順利完成，讓我有餘力撰寫成果。再要感謝大內衛生所的幫忙以及永康國中、苗迺芳教授、衛生局與教育局的指導。





國中學生防菸拒檳行動研究—以大村國中為例

彰化縣立大村國中：賴宣穎護理師、王榮凱組長、葉信成組長

一、背景與目的

研究者將所有一年級學生接受「防菸拒檳教育宣導」課程，除維護他們的身心健康外，也能營造「無菸校園」的情境與共識。本研究的目的為了解一年級學生接受「防菸拒檳教育宣導」課程前後，學生吸菸率、校園二手菸暴露率、吸菸學生參與戒菸率、嚼檳率各方面等是否有成效差異。

二、特色策略

本研究對象為一年級學生以單組前後測差異的實驗方式。本量性問卷摘取「健康促進學校輔導與網路維護計畫-菸害防制議題評量工具」，本問卷是具有信效度的菸害防制問卷。介入方法主要為課程介入、活動介入、環境介入及社區介入，再將學生的資料進行成對樣本t考驗，考驗學生在前、後測分數表現上是否有顯著的差異存在。本校健康促進在行動研究過程中，針對執行成效隨時進行修正，以求達到研究目的。最後以量化統計及質性描述呈現研究結果。

三、推動成果

(一)量性部分：防菸拒檳部分：介入活動後，在量性分析上國中男、女學生對吸菸行為、參與戒菸率及接受菸害教育後對拒菸的效能上都是有助益的。

(二)質性部分：在環境、課程、活動、社區等四方面皆能完成設定之目標。1.環境方面：於校園中張貼菸害及檳榔相關海報，加深學生對防制計劃的印象深度。善用校內電子看板，宣導戒菸專線資訊。校內各個重要角落皆張貼反菸告示牌，提醒來訪的校外人士本校禁菸的規定。在校園公共區域、班級公布欄情境布置上，皆能施以「境教」，時時刻刻接受正確防菸拒檳知能，以達到其觀念之導正。2.課程方面：英文融入課程專設三節課來加強同學們的反菸拒檳的認知絕大多數學生們都有認真學習，並有些同學反應課程有趣活潑；專題講座，由彰化醫院個管師協助擔任講師，課程內容活潑，並有舉辦有獎徵答，與學生氣氛互動良好。3.活動方面：配合學校既定活動，融入防菸拒檳議題，豐富活動內容。(1)菸檳防治運動會：透過健康的身體活動，讓同學遠離檳榔與菸品的誘惑，並從活動中培養良好的生活行為。(2)菸檳防治書法及海報：讓學生透過美術與語文表現出對於防菸拒檳的認知與情意，並以激發出同學們對於防菸拒檳的創意思考。4.社區方面：(1)道德勸說附近的檳榔攤與雜貨店，不要將菸品及檳榔販售給本校學生並結合社區資源，以社區力量共同推動防菸拒檳議題。且與本轄區派出所合作，取締不肖業者將菸品與檳榔販售給本校學生，及巡察學生有無在校外抽菸吃檳榔。(2)社區服務清掃菸頭、檳榔渣讓學生們身體力行，知道香菸盒、檳榔盒、菸頭及檳榔渣都會造成校園、社區環境的汙染，破壞環境的美觀，從中學習到吸菸品、嚼檳榔造成環境破壞。

四、得獎感言

首先要謝謝領獎單位的獎勵，得獎真的是受寵若驚。

再來還是要感謝校長的充分授權及學務處同仁的配合，讓此項工作得次順利推展，任何學校內的事物都是跨處室協調配合才能完成。真的還是再次謝謝校長充分授權協調各跨處室組員工作才能完成。最後我只是把健康中心應做的項目做好，真的很感謝貴單位的認同和鼓勵。





菸檳防制



105學年度健促學校－前後測成效評價評：菸檳防制

新北市汐止國中：李國健主任、王稚青組長

一、背景與目的

汐中第二年擔任「菸檳防制」中心學校，健康促進議題著重在菸檳防制方面，以科學化數據制定有效防制策略，達成預期目標。

二、特色及策略

- (一)上學期初七年級從口腔保健宣導開始到下學期初菸檳防制入班宣導。
- (二)本學年取消演講式宣導，改由跳舞、演情境劇方式替代。
- (三)與汐止國泰醫院合作，辦理戒菸教育課程，參與學生有先分組，避免群聚。
- (四)配合國教署推行「拒菸反毒」專案，對家長與高關懷學生運用「台北E大」網站增強戒菸知能。
- (五)利用社區資源，汐止派出所與汐止福利中心派員於放學後時段到校陪伴高關懷學生打球與跳舞。

三、推動成果

- (一)菸害防制知識正確率由前測的78.73%提升至後測88.76%。
- (二)學生吸菸率由前測的2.39%降低至後測1.59%。
- (三)吸菸學生參與戒菸率持平為50%。
- (四)校園二手菸暴露率由前測14.34%微降至後測13.55%。
- (五)檳榔危害防制知識正確率由前測69.72%提升至後測86.85%。
- (六)學生嚼檳榔率由前測1.59%降低至後測0%。

四、得獎感言

推動『菸檳防制』十幾年，覺得越來越系統化、理論化、科學化。先將『菸檳防制』納入健康促進計畫推動的議題，這幾年更進行前後測線上問卷的成效評價，使得推動『菸檳防制』的策略，更加有據可依，而非流於情意或便宜行事。依據科學化的數據，訂定及修正現有的實施策略，更能夠達成預設的效果，事半功倍。同時，感謝主辦單位予以本校肯定及莫大的榮譽。本校一本初衷，持續以科學精神，制定有效的『菸檳防制』策略，更有效地達成預期的目標。



校務會議通過健康促進計畫



到檳榔攤宣導拒檳並頒發感謝狀



戒菸課程-天龍八不



汐止國泰醫院到校進行戒菸教育



性教育(含愛滋病防治)

健康促進學校性教育議題推動—
網路交友安全素養導向之課程實施

新北市積穗國中：龍芝寧主任、游鑑澤主任、張寶元組長

一、背景與目的

因應青少年性教育的新興議題—網路交友，以健康促進學校模式，融入「生活技能」健康教學，結合「家長參與」與「社區結盟」策略，研發與實施「網路交友安全」素養導向性教育主題課程。

二、特色策略

研究實施方法與步驟：

- (一)診斷問題—分析與探究。
- (二)發展策略—共識與規劃。
- (三)執行方案—啟動與深耕。
- (四)評估成效。

三、推動成果

自編問卷進行前後測發現：

(1)提升學生整體網路交友性騷擾防制素養。(2)顯著增加網路交友性騷擾防制自我效能。(3)降低網路交友性騷擾的行為意向。學生對主題課程滿意程度為九成以上；「生活技能」親子共學整體滿意程度學生為八成以上、家長為九成以上；家長性教育親職教育「網路交友：迷惘停看聽」學習單，家長參與率為72%。

四、得獎感言

學校應於健康促進學校性教育議題中加入網路交友安全主題，以提升學生性健康促進的知能。我們欣慰的是積穗國中團隊實踐了健康促進學校理念，培養孩子網路交友因應的生活技能、強調「學校—家庭—社區」夥伴關係，合作，支持與促進學生網路交友安全，陪伴孩子快樂成長，擁抱健康的、美麗的青春歲月！



單元一【活動一】網路性騷擾檔案-「網路訊息停看聽」
學生分組討論



網路交友性騷擾防制課程教學之家長參與親子共學



單元一【活動二】網路性不性-引導學生進行「批判性思考」



性教育親職教育週-九年級家長「網路交友：迷惘停看聽」
親職學習單



性教育(含愛滋病防治)



「健康有愛，安全無礙」性健康促進行動策略－ 性教育議題融入課程與活動

嘉義縣朴子國中：陳進順校長、鄭佳霖主任、沈怡妤組長、何崑淇組長、
劉偉君教師、陳玉鑾護理師

一、背景與目的

本校為女子學校，相較於男女合校，缺乏許多青春兩性互動機會。而今網路媒體發達、人際互動頻繁，需學習性教育相關之生活技能，以學會拒絕、溝通、批判思考、解決問題等能力。在國中階段性教育課程應該反映正面的健康價值，由家庭及學校做起，讓學生學會尊重，關懷，以健康的愛為出發點，才能常保安全無礙，以作為奠定全人性教育之基石。

本校經各項會議對學校本位的性教育進行評估後，於性教育(含愛滋病防治)網路問卷前、後測中，介入性教育行動策略，以國中一年級學生227人為研究對象。研究目的為了解本校國一學生性知識、性態度之概況，及學校性教育行動策略介入措施對學生性知識、性態度及接納愛滋感染者比率之影響。

二、特色及策略

依健康促進六大範疇說明如下：

(1)衛生政策：辦理嘉義縣健康促進性教育共識會議；參與教育部國教署學校性教育(含愛滋病防治)計畫，由余坤煌教授擔任本縣主責教授，透過輔導委員到校訪視、跨校策略結盟等方式，檢視性教育推動現況，給予指導與建議並做滾動式修正。(2)物質環境：健促標語走廊設計、健康生活守則融入教室布置；營造學校愛己尊重人之性教育之優質環境。(3)社會環境：成立單翼天使成長團體；辦理親、師、生籃球賽、排球賽。(4)健康教學：經由本校國文科、英語科、公民科、綜合活動、輔導活動..等科目，設計性教育議題融入課程教學，教導以生活技能為主的性教育；結合得勝者真愛守門員課程，推動健康兩性交往課程。(5)社區參與、家長參與：與社區醫療資源結合，落實性教育宣導課程及活動；辦理嘉義縣健康促進性教育營隊，邀請社區家長參與。透過嘉義縣朴子國中中性教育親子成長營隊回饋表、父母的貼心話，了解家長對學校性教育的認知及子女異性交往注意事項；家長入校進行耶誕踩街親子活動，活絡家庭情感；辦理慈孝在我家活動，強調尊親孝道觀念，透過攝影及心得感想喚起學生感恩的心情。(6)健康服務：提供生理期照護、性騷擾及侵害申訴管道，並針對高風險族群，提供高關懷個別諮詢輔導與衛教宣導。

三、推動成果

(1)嘉義縣105學年度健康促進性教育網路問卷成效：性知識正確率：前測62.27分，後測94.97分，提高32.7分，且達顯著差異。性態度正向率：前測65.94分，後測81.37分，提高15.43分，且達顯著差異。愛滋關懷：前測59.94分，後測87.45分，提高27.51分，且達顯著差異。

(2)家長對學校性教育滿意度：「健康的兩性交往」講座：非常滿意82%、很滿意17%、滿意1%、不滿意0%。「健康有愛，安全無礙」講座：非常滿意88%、很滿意10%、滿意2%、不滿意0%。

(3)「躍動籃下，閃耀青春」親子籃球課程：非常滿意89%、很滿意10%、滿意1%、不滿意0%。

四、得獎感言

健康是身、心、靈三方面的成長，其中需要許多灌溉、耕耘，學生的健康是不能等待的，善待孩子要從己身出發！今日很榮幸能獲此殊榮，對全校親、師、生而言是一種肯定，也是莫大的鼓舞！本校對健康促進的投入一向不遺餘力，往後將持續往前邁進，為孩子的健康貢獻己力。



鄭其嘉教授訪視



銀質獎



性教育(含愛滋病防治)



青春電影院課程及系列活動介入性教育含愛滋病防治之成效

臺中市大里高級中學：邱春延護理師、彭雲卿護理師、戴啟倫衛生組長

一、背景與目的

運用「青春調色盤教案」及系列活動，考量高中部一年級學生對性教育(含愛滋病防治)的認知，以學生為主體，考量其上課專注力，為學生設計出大量的影片及MV所結合的教案，並打造系列活動，期望能藉由學校課程教學以及學校活動之推行，使學生學習到相關知識、態度與生活技能(Life Skills)，並將生活技能運用在生活中。

二、特色策略

利用健康促進六大議題介入相關活動：其中較具特色活動如：「步步高升」健康促進標語競賽暨尋寶遊戲、親師座談會「健康促進」議題宣導、青春調色盤教案：三單元課程介入教學、愛滋防治日「紅絲帶活動」，配掛紅絲帶活動、校慶運動會，健康促進「健康好好」創意進場、「投向健康」活動，有獎徵答外聘露德基金會講師，主講愛滋病防治、性平宣導。

三、推動成果

105學年性教育含愛滋病防治，前後測結果顯示：性知識面提升23.8%($p < 0.001$ ***達顯著差異)、性態度方面提升6.03% ($p < 0.001$ ***達顯著差異)、接納愛滋感染者提升4.6%(P 值0.00176)達顯著差異，前3項指標皆有提升，性行為方面提升8.16%($p < 0.001$ ***達顯著差異)、較104學年度成果提升。

四、得獎感言

本校104學年度為台中市性教育含愛滋病防治種子學校，過程中感謝台中市教育局，及教授給予的指導與協助，在去年推動過程有許多不足，故今年度本校仍致力此議題推動，感謝評審委員肯定本校付出與努力，往後學校仍會以學生健康為目標，持續推動相關議題。



「健康好好」創意對呼進場秀



性教育含愛滋病防治課程-青春調色盤



步步高升健康標語暨尋寶遊戲



紅絲帶製作活動

九

105學年度健康促進學校 校園健康主播獲獎學校



校園健康主播



「早餐 找餐」

苗栗縣溪洲國小：指導教師：羅雅玲護理師、賴微于教師

學生：梁允睿、林吉理、鍾嘉祐、杜宜琳、彭宣慈

一、背景與目的

經調查發現本校學生早餐外食比率偏高，學生也常在便利超商購買早餐，而超商販售的餐點品項是越來越多樣化了，如何選購營養健康的早餐？因此，選定「早餐 找餐」為本次專題報導的主題。

二、特色策略

在校園裡佈置新聞平台場景，指導學生主播儀態、播報技巧、新聞處理，四位記者以模擬連線播報、外景拍攝、實地採訪等方式。深入校園班級、走進社區小七，報導內容兼具深度與廣度，呈現了正確又健康的早餐組合。

三、推動成果

經由課堂實錄與採訪，真實呈現老師的教學，與生活技能的習得，如自我覺察早餐的重要、學會做決定。只要做好食物搭配，超商早餐也能吃得很健康又不增加負擔！

四、得獎感言

透過專題報導的方式，不但讓學生了解健康的重要，更讓師長與學生們大家一起為健康總動員，而擔綱主播與記者的同學們，雖是粉墨初登場，卻表現出認真及專業的態度，令人讚賞，最後希望能讓更多人看到主播影片，以促進大家的健康喔！





健康體位誰最棒

台南市新化國小：指導教師：王雨婷教師、陳妙蟬教師、林佩瑩教師
學生：廖清渝、方思驊、方浩翰、陳禾昀、劉松維

一、背景與目的

- (一) 背景：本校學童近年來健康體位情況不佳，體位不良人數漸增，體位適中人數下降。
- (二) 目的：
 - 1.以學生的角度來探討體位適中該如何養成以及體位適中的重要。
 - 2.深入家庭去了解家庭的生活方式對健康體位的影響。
 - 3.呈現學校健康政策的推動情形，讓學生能了解健康體位的意義及養成。

二、特色策略

- (一) 本影片活潑可愛，以學生為主播，並有小記者在校園進行校園健康體位的專題報導。
- (二) 進入家庭探訪，真實呈現家庭生活及教育的重要。
- (三) 內容豐富，含括學校政策、社區結盟（衛生所護士到校專題講座）、家長參與親子共學（深入學生家庭探訪）、以及生活技能融入教學（開設均衡營養教學講座，學生會選擇健康的食物並自己開菜單）。
- (四) 親師生都是演員，呈現—生活就是教育。

三、推動成果

- (一) 新化國小位處於臺南市新化區，每年訂定健康促進實施計畫，列入學校行事曆，融入教學計畫落實執行，在全校共同努力下，已經形成一股學校健康的運動風氣。
- (二) 在105學年度，本校更希望加深加廣推動健康體能及健康飲食，除了推動達到規律運動及午餐定量原則外，辦理相關健康促進活動如路跑、跳繩等，以多元有趣的活動，激發師生愛運動惜健康的動機，提升學生自主管理能力。
- (三) 透過推動各式健康促進活動，激勵學童主動關心健康，改善飲食習慣，建立正確運動習慣和作息，期望新化國小健康體位適中率能提升，也支持親師生繼續為促進健康持續用心和努力。
- (四) 親師生合作，取得家長正面評價，共同為健康把關。

四、得獎感言

感謝長官及委員們給予機會，讓新化國小有機會能呈現健康體位推廣與輔導成果。藉由健康小主播的拍攝，讓本校親師生更能了解健康體位的意義與重要。本片從發現問題出發，接著呈現本校衛生政策、健康教學與活動、健康服務、學校物質環境、校園社會環境與社區關係六大範疇的健康體位推廣情形，最終期能激勵學童主動關心健康，改善飲食習慣，建立正確運動習慣和作息，以提升健康體位適中率。本片的特色是全校親師生，人人都是演員，真實呈現學校與家庭教育，寓教於樂，大家收穫良多。





校園健康主播



南新有愛，健康有你

台南市立南新國中: 指導教師：邱俊榮教師、錢佑宗教師、楊淑真教師

學生：蔡亮宇、侯昕達、林藝錚、涂尊元、羅沛婷

一、背景與目的

面對一群別人口中的肉雞班級，導師不怨天尤人設計一連串長期多元訓練課程，蛻變成別人口中的勁敵。

二、特色策略

(一)體能活動活化頭腦，增進學習效果，落實健康「三三三計畫」。

(二)結合社區辦理之活動（如：民間洗車），達到社區結盟目標。

(三)趣味化設計活動，讓體能訓練在歡樂中渡過。

(四)教導學生搭公車及火車，培養生活能力。

(五)參加馬拉松，體現「繼續跑就能超越別人，停下來走就會被超越」的信念，培養學生意志力。

(六)參與十人一十腳活動，培養學生默契。

三、推動成果

學生在體態上更健康精美，也讓學生自我察覺體能上的成長，意志力的培養，讓孩子面對難題更不輕言放棄。

四、得獎感言

感謝評審老師的肯定。本影片有多元活動課程，隨時隨地即可操作，學校師生可共同參與，讓下一代更健康，進而落實健康促進計畫。





護眼健康 GO GO GO

新北市厚德國民小學：指導教師：林美宏教師、童灝雯教師、劉桂廷教師
學生：蔡明潔、陳威宇、陳鎮廷、李姿吟、王瑞琪

一、背景與目的

本校在視力保健議題都有落實宣導與預防措施，本次活動透過新聞採訪報導的方式加強宣導學生及家長正視眼睛的重要，以家長、社區眼科醫師和學校三個部分來檢視學生的護眼行為與視力間的關係。

二、特色策略

- (一)家長日活動中採訪家長，喚起家長們對孩子視力惡化的關心。
- (二)藉由採訪眼科醫師告訴學生及家長視力保健的重要及如何預防。
- (三)由校長來說明本校有哪些預防近視策略及勉勵學生愛惜眼睛。

三、得獎感言

王瑞琪：很榮幸擔任小主播，謝謝老師讓我可以自己想稿配台詞，還要做現場連線的回饋，是我們在國小畢業前最美好的回憶。

陳威宇：很榮幸可以訪問校長，還能夠參加比賽並得獎，我真的覺得我好幸運。

李姿吟：謝謝老師辛苦的剪接影片，這次當記者可以去訪問醫生，我得到很多護眼的常識，感到很开心。

蔡明潔、陳鎮廷：謝謝老師的指導，讓我們可以學習當小記者。





校園健康主播



健康校園五告讚

台北市五常國小：指導教師：陳裕升教師、吳巧瑜教師
學生：莊馥瑄、戴璽哲、吳安妍

一、背景與目的

學校平時努力推動健康促進的活動，藉由此校園健康主播活動，將學校的宣導活動及結合的資源，做一個統整。

二、特色策略

五常國小以口腔保健、視力保健及健康體位三項活動為主題來報導。在推行這項活動，我們運用了社區資源，如馬偕醫院、愛心志工等，也利用多項活動鼓勵親子共同參與。在教學部分，老師也將多項活動融入課程之中。

三、推動成果

不管是口腔保健、視力保健或健康體位議題，經由護理師、志工及教師等多方合作推行各項活動，都有明顯的進步。

四、得獎感言

我們從四月開始進行主播的影片準備工作，因為擔任主播的三位小朋友都各自有不少活動及比賽，加上老師只能利用中午休息時間錄製影片，因此在錄製工作上，特別辛苦，很感謝這三位小朋友全力配合，不管在背稿上或是錄影時，很用心且努力完成影片。為了參加比賽，我對於學校的健康促進活動，有了更深入的了解，也藉此將學校相關活動及資源做一個完整的整理。學校也善用社區及家長志工資源，努力推動三項健康促進活動(口腔保健、視力保健或健康體位)，我們學校的護理師在各項活動上也提供非常大的協助。我們發現有努力就會有收穫，在這三項議題的成果上，我們都有明顯的成長。非常感謝師大辦理這個活動，讓我們藉由此活動，可以再精進各項議題的推動。





十 105學年度學童視力保健績優學校分享

高雄長庚紀念醫院眼科暨近視防治中心主任 吳佩昌醫師

現今學童視力保健最大的威脅是近視問題，因近視是不可逆的眼球拉長，眼鏡或雷射近視手術皆無法治癒此「近視病」，學童發生近視，度數每年增升約100度，眼軸持續增長、組織變薄無法回復，未來越容易成為高度近視患者。WHO世界衛生組織近來發佈「近視與高度近視衝擊之影響報告」，定義高度近視為五百度以上，有失明的風險。「近視病」併發症已成為台灣不可逆的失明原因第一位，是嚴重的公共衛生問題，甚至可能影響國家安全。因此，認識近視病的嚴重性，並採取有效的預防、轉介與治療是相當重要的。

擔任104~105學年度學童視力保健計畫主持人高雄長庚紀念醫院眼科系吳佩昌醫師，將最新實證醫學引入學童視力保健近視防治策略，提倡最新視力保健口號「兒少近視病、控度來防盲、戶外防近視、3010眼安康」。為鼓勵國民中小學積極推動視力保健及近視防治工作，且發展具學校本位特色之視力保健計畫，使視力保健宣導重點能真正落實於校園，本年度計畫辦理「105學年度視力保健績優學校遴選」，獲獎學校包括嘉義縣民雄鄉大崎國小、嘉義縣民雄鄉興中國小、新北市五股區德音國小、臺北市立龍山國中、新竹市東區建功國小、苗栗縣公館鄉五穀國小、新竹縣新豐鄉松林國小、花蓮縣萬榮鄉明利國小、嘉義市東區民族國小、彰化縣彰化市國聖國小等10校。得獎學校發展多元課程活動，除了將部分課程戶外化、制訂班級健康生活守則及獎勵制度鼓勵學童健康行為實踐，同時舉辦多項親子活動強化家長健康意識與知能，對於高度近視的學童能給予關懷和衛教並列冊追蹤矯治情形，並與學校周邊醫療院所結盟辦理到校視力保健宣導講座。此次頒獎典禮邀請特優學校嘉義縣大崎國小分享其推動視力保健之校本策略與特色，將成功經驗分享至全國，提供他校學習與觀摩，造福廣大學子。

此外，為落實學校健康教育向下紮根，增進各年齡階層學生視力保健常識與正確用眼觀念，辦理「105學年度學童視力保健計畫教師與學生宣導創意短片徵選」活動，透過教師教學，設計融入式或主題教學方式，將近視疾病易失明、規律用眼3010、下課淨空戶外活動120、定期就醫控度防盲等護眼措施融入影片，教導學生實踐視力保健核心價值及其行為準則，讓學生增進視力保健行為能力；本活動全國共參賽作品52件，其中獲獎作品14件，將於頒獎典禮當日播放，未來建置在健康促進學校輔導網站，提供各校參考運用。

實證醫學的近視保護因子與危險因子更加清楚浮現，校園內知識與觀念，應強化對近視病的認知，啟動教師、學童及家長之近視病防治觀念。預防勝於治療，孩子在高中前不近視，近視度數不惡化，是解決未來高度近視失明潮的重要方向，戶外活動防近視、就醫控度來防盲，以簡單、可行、有效之方法，讓下一代未來主人翁的視力，共同脫離高度近視的風險。





視力保健

嘉義縣大崎國小



一、學校簡介

- (一)社區環境：居民多以務農為生。家長社經背景中下階層，較無暇關切學生在校表現，因此形塑「健康快樂、閱讀智慧優質多元」的特色已獲家長認同。
- (二)學生人數：6個班級139人，中、低收入戶及弱勢等合計約為學生數40%。
- (三)績效：天下雜誌全國新糧食運動評鑑榮獲績優學校、台灣健康促進學校評鑑榮獲國際認證金質獎、新住民火炬計畫榮獲全國績優學校、教育部體育署SH150方案。榮獲全國績優學校及全縣學生棒球、桌球及藝文等皆為常勝軍，允文允武有夠讚！

二、推動策略及成果

- (一)推動視力保健策略：規律用眼3010、天戶外活動120與定期就醫來防盲。(大崎國小視力保健-『學童戶外120暨護眼3010』自主管理，定期就醫來防盲獎勵制度)
- (二)推動視力保健 成果：
 - 1 學生每天戶外活動時間120分鐘比率達90%以上，減少學生的視力不良率。
 - 2 全面提升學童視力保健知能、態度行為，確實執行正確護眼與規律用眼3010行動。
 - 3 學校、家長及安親班加入推展視力保健工作，讓生養成良好的用眼、護眼習慣。
 - 4 落實轉介矯治100%定期就醫來防盲工作，維護學童視力健康。
 - 5 確實掌控校內裸視不良率學生增加趨勢，定期檢討改進制定具體可行策略。



落實戶外活動120—週五晨間大家來運動



長期推展一生運動技藝政策



邀請護理學校蒞視力保健行動劇宣導



強化戶外活動時的護眼措施



嘉義縣興中國小



一、學校簡介

本校創校101年，目前普通班28班、特教及資源各2班、學前及資優巡迴輔導各1班，學生數650人，弱勢學生413人，占58.84%，家長以農、工為主。

本校99~101年榮獲教育部全國特色學校特優，101年~105年連續五榮獲教育部數學亮點一等星，101年榮獲行政院教育永續發展獎、健康促進學校國際認證銅質獎與衛生署國民健康局減重績優學校，103年健康促進學校國際認證銀質獎。

二、推動策略及成果

- (一) 策略：訂立健康政策，並定期進行檢討；教室照度符合規定；制訂視力保健生活守則及獎勵制度，提供教職員工與志工活動與訓練；授課教師設計視力保健教案，落實於校園教學與生活，建置教學檔案，並參加學校衛生相關研習；邀請學區內安親班、家長、志工、衛生單位與地方團體辦理視力保健活動；長庚醫院醫師為全體學童視力篩檢，針對視力檢查不良之學生造冊管理、轉介與矯治追蹤輔導作業及高危險群個案管理。
- (二) 成果：連續三年視力不良率呈現穩定控制趨勢、連續三年複診率呈現增加趨勢、全校視力不良率低於全國平均值。



嘉義長庚醫院眼科賴麗如醫師義診



崇仁護專-視力保健新觀念教育宣導



健康促進親子闖關活動



本校特色：跑步作公益活動



視力保健

新北市德音國小



一、學校簡介

德音國小是位於新北市的一所中型學校，學校願景為「健康成長、熱情活潑、人文關懷、自信卓越」，孩子的健康成長是學校經營的首要任務，也是最重要的目標。學校從衛生政策、物質環境、社會環境、健康生活技能教學、社區關係和健康服務六大層面，整體規劃與戮力於學生的視力保健，健康體位、與口腔保健等健康促進議題，親師生社區一起動健康。

二、推動策略及成果

- (一) 105 年度教育部健康促進學校國際認證榮獲銀質獎，整體經營方式促進視力保健。
- (二) 104學年度教育部評定為健康體位輔導與推廣計畫優良學校，從健康體位、營養均衡與運動習慣養成，讓學生從不同面向達成視力保健。
- (三) 從獎勵制度、健康中心緊密追蹤及親師生知能宣導，促使視力複檢率每學期達95%以上，甚而100%。
- (四) 視力不良率與小四升小五視力不良率保持低於新北市與全國。



複檢率達標 100%班級領獎



正式課程戶外化



視力保健親子闖關視力保健親子闖關



下課教室淨空-街頭才藝秀



視力保健

臺北市龍山國中



一、學校簡介

本校學生數共685 人，教職員工92 人，為一中小型學校，位居臺北市萬華區，四周商店林立，更有著名的龍山寺、臺北市鄉土教育中心、紅樓、華西街觀光夜市、廣州街夜市、西昌街夜市等。家長職業以藍領階級居多，對孩子的照護常因忙於家庭生計而疏於管教，視力的矯正家長往往無法配合。因此學校除了提供知識的傳授外也常常須扮演生活的照護與管教。本校希望透過健康促進來幫助家長及學生，讓其能積極就醫避免視力惡化，或指導學生正確用眼的知識以延緩近視的加深，保護自己的視力健康。

二、推動策略及成果

- (一) 本校擔任臺北市健康促進－視力保健議題群組中心學校(97-105 學年度)。
- (二) 本校與臺北市立聯合醫院和平婦幼院區簽訂教育合作計畫－眼科部到校精密視力篩檢及門診免費複診(99-103學年度)。
- (三) 本校參加104 年度運動安全－加強防溺水執行成果榮獲「特優」殊榮。
- (四) 本校參加104 年度績優公廁評鑑，榮獲臺北市國中組「特優」殊榮。
- (五) 本校參加104年度中小學學生運動健康150年計畫典範學校評選，榮獲台北市國中組「甲等」殊榮。



視力保健績優學校參訪－新北市橫山國小



戶外活動－宜蘭深溝水源生態教育園



「校－醫合作」－學生視力篩檢服務



臺北市視力保健議題群組學校成果發表會



視力保健

新竹市建功國小



一、學校簡介

本校普通班57班，幼兒園4班，特教班1班，資源班1班，學生人數合計1610人，教職員工合計129人。地理位置位於新竹市科技菁華地區，鄰近科學園區、工研院、清華大學，家長社經水平普遍偏高，與學校互動熱絡，社區志工參與度佳；本校地形特殊，高低落差大，在高樓層可俯瞰市中心，校園戶外活動面積占校地76%，自然生態資源豐富，且致力維護綠地，戶外運動空間寬敞，學生視野遼闊，家長熱心協助各項健康活動，讓學校健康全方位發展。

二、推動策略及成果

本校視力保健以3010、戶外活動120及定期就醫等為主要推動政策，運用學校地形及戶外活動空間優勢，推行課程戶外化、健康長下課淨空、多元運動發展等；課發會及健康促進教師社群規劃及研發各項健康融入教學方案；成立健康社群，發展健促多元教學模組，分享至雲端，讓師生皆受惠；運用健康家庭卡緊密連結學生及家長，志工的戲劇演出、視力保健一系列活動、校眼醫的熱忱服務等更深入結合社區資源，健康一日營的創意活動亦將健康知能與技能深植學生生活，在教學、活動、家長及社區的多管齊下，讓建功學生充滿學習力、健康力、幸福力。



視力保健融入課程 - 課程戶外化



健康21家庭卡活動



教室淨空戶外輕鬆遠眺



社區校眼醫視力檢查服務



視力保健

苗栗縣五穀國小



一、學校簡介

本校位處於苗栗縣公館鄉鄰近公館交流道，依苗栗縣學校規模而言是一所中型學校，104學年度全校合計13班，學生數共277人，教職員工30人。以歷年資料分析研判，未來學童近視率還會提高，各種潛在視力發展隱憂，提升當前親師生視力健康，實屬刻不容緩，因此推動學校視力健康營造，透過組織及發展的過程，凝聚共識，整合及運用學校及社區的人物力資源，實施各種有效策略，促進學童維持良好視力健康生活。

二、推動策略及成果

- (一) 101年縣內健康促進學校訪視『優等』。
- (二) 102年縣內健康促進學校訪視『優等』、行動研究『優等』。
- (三) 103年縣內健康促進學校訪視『優等』、行動研究『特優』。
- (四) 103年全國視力績優學校遴選『優等』。
- (五) 104年全國視力績優學校遴選『優等』。



校長在兒童朝會宣教視力保健重點防治項目



衛生組長宣導“帶帽子護眼防護措施”



「校－醫合作」－學生視力篩檢服務



104學年度績優學校遴選『優等』獎



視力保健

新竹縣松林國小



一、學校簡介

位於新豐鄉重劃區中心，建校12年。

家長在公私企業上班居多，外移人口也多。

家長普遍重視孩子課業及才藝培養，學區安親班眾多。

學生家中使用網路與3C產品的普及率相當高。

本校連續四年為縣府推動視力保健教育行動研究學校。

二、推動策略及成果

(一) 策略：發揮組織功能、做好3010及遠眺120工作、各處室多舉辦視力保健教育活動及將週四晨間時間訂為學務處各項教育議題的宣導時間。

(二) 成果：1. 全校各年級裸視視力不良率從102學年度第二學期後皆呈現下降之趨勢。
2. 參加視力保健班的同學超過60%學生裸視視力不良率沒有惡化。
3. 裸視視力不良就醫率皆都符合縣本指標的標準。
4. 同一學生群體102學年度第二學期後，裸視視力不良率雖有上升，但幅度不大。



利用週四晨間時間收看視力保健教育影片



落實下課教室淨空提供學生戶外活動



一學年安排十七項多元體育競賽活動



針對假性近視同學設立視力保健班





花蓮縣明利國小



一、學校簡介

本校位於花東鐵路萬榮村西南方延中央山脈一帶分布，北與鳳林鎮相接南與光復鄉相鄰。本校為原住民偏鄉小型國民小學，附設幼兒園。學區主要由三個部落組成，山上的大加汗部落、馬太鞍社區及下部落的明利社區。校內學生95%為太魯閣族，少數為阿美及排灣族。家庭結構為單親、隔代教養為多數。國小部學童總數51位，附設幼兒園幼童數為20位。學校團隊本著看到學童能「健康活躍」，是我們學校團隊的「前行力量」。

二、推動策略及成果

(一) 策略：

1. 將視力保健議題融入課程
2. 辦理教職員生增能研習
3. 導師協助輔導學童握筆、寫字及與課本距離
4. 落實下課淨空、3010用眼原則
5. 多元化戶外體適能活動

(二) 成果：

1. 學童視力不良比率下降1%
2. 學童近視人數增加比率不高於1%
3. 篩檢異常者接受複查比率達100%、經複檢確診者之矯治率達100%以上
4. 獲得花蓮縣辦理104學年度健康促進第三名(學校組)



眼科醫師到校執行活動情形



辦理鄉教職員及家長視力保健增能研習



視力保健融入健康促進闖關活動



多元化的體適能活動



視力保健

嘉義市民族國小



一、學校簡介

民族國小自民國8年4月1日創立至今已有98年，原名「嘉義第二公學校」，不但具有悠久歷史，也培育出嘉義市許多傑出人才，由於校地寬廣(26282平方公尺)，環境優美，交通便捷，校風純樸，深受地方人士及社區家長之肯定與重視，又因位居嘉義市市中心，為嘉義市中心民眾休閒運動，舉辦活動租借場地之最佳場所，目前學校規模為普通班21班，特教班1班，幼兒園1班。自95年度起，在市政府支持下，學校陸續進行老舊校舍改建工程，現在學校建築煥然一新，遼闊的運動場碧草如茵，輔以優雅公共藝術，民族國小為佳綠化校園的閃亮之星。

二、推動策略及成果

- (一) 落實視力保健宣導；視力保健講座、檢查暨宣導12次及一年兩次照度檢測
- (二) 本校裸視不良複檢率高達100%，裸視不良率40.9%低於全國平均
- (三) 學校成立多元體育社團及戶外課程，從課程落實「3010」
- (四) 全校一到六年級設計並執行護眼課程
- (五) 組訓社區護眼志工媽媽，本校視力保健委員至社區補習班進行宣導



對視力不良學生進行高關懷處理



落實戶外課程



視障體驗親子活動



多元學生社團活動



視力保健

彰化縣國聖國小



一、學校簡介

本校位於彰化市東區，北近大肚溪與臺中相望，南倚八卦山丘陵，是一所環境清幽、綠樹成蔭的學校。近年來由於少子化及鄰近台化工廠遷廠的影響，學生數共82人，教職員工17人。學區家長大部分屬於勞工階層，普遍缺乏健康生活型態的相關知識。再加上由於近年來社會變遷快速，家庭結構改變，單親、隔代教養、外配家庭學童比例為48.1%，因此學童之生活、學習與健康問題更顯得重要。

二、推動策略及成果

- (一) 榮獲彰化縣104學年度健康促進學校評鑑特優。
- (二) 制定學生健康促進生活手冊，結合班級健康生活守則、視力保健等各項健促議題，讓學童將健康概念融入日常生活中。
- (三) 成立多元化戶外運動社團，如：籃球社、足球社、熱舞社、桌球社團等。
- (四) 辦理學生及家長視力保健宣導講座、教師視力保健知能研習。
- (五) 推動太陽日記卡、落實下課教室淨空、視力保健闖關活動。
- (六) 高關懷個案列冊及個案管理。



視力保健闖關活動



強化戶外活動戴帽護眼



邀請學區安親班參與視力保健推動



自然課程融入採桑椹

十一

105學年度學童口腔保健績優學校分享

高雄醫學大學口腔衛生學系 黃曉靈教授兼系主任

為鼓勵國民中小學積極推動口腔保健工作，教育部國民及學前教育署特別辦理「104學年度口腔保健績優學校遴選」。召集口腔衛生、學校健康促進等各領域專家，組成口腔保健績優審查小組，對全國各縣市所推薦之學校進行遴選。

本次遴選標準以健康促進學校國際認證之六大面向為主軸，包含學校衛生政策如學校訂定含糖飲料或零食管理政策；學校物質環境如提供適當的口腔衛生設施；學校社會環境如學校支持推行口腔健康並配合教職員工生之需求；口腔健康技能教學與行動如提供全面性的口腔健康教育課程；社區關係如鼓勵家庭及社區參與學校的活動；以及健康服務如教職員工生基本的健康服務。

初選階段由各縣市推薦其下轄之學校，獲得推薦之學校進行校園口腔保健執行資料繳交以進入複審階段。共有18個縣市14所學校進入複選階段，經過遴選委員審查，為12所學校進入決選，分別為11所國民小學以及1所國民中學。透過決選的實地訪視，讓委員更加了解學校實際執行成果，最後共有10間學校獲得口腔保健績優學校名次，等第分別為特優學校：嘉義縣頂六國小、台南市北勢國小與屏東縣東興國小；優等學校：宜蘭縣公正國小、新北市鳳鳴國小與雲林縣下崙國小；優良學校：桃園市幸福國小、南投縣僑建國小、彰化縣伸東國小與台南市裕文國小。

在決選訪視中，了解學校執行口腔保健的心路歷程，從看見學校學童的高齲齒率問題，到校園環境、學童到家長，一步一步的改變，全都是為了讓學童有更好的口腔健康。以本次榮獲特優學校嘉義縣頂六國小為例，從一開始了解到學校學童的齲齒率偏高，開始掌握學童每學期齲齒率的改變，針對口檢結果之高齲齒顆數的學童進行個案管理。而全校的學童，包含幼兒園，皆實施位置上餐後潔牙，高年級學童更加入牙線的使用。利用社區資源，帶學童參觀牙膏工廠，了解含氟牙膏的使用對於齲齒預防的重要。當然口腔保健不限於校園，帶入社區中，推廣到新移民的成人教育中。又以特優學校臺南市北勢國小為例，將口腔保健融入課程中，英文課，英語劇場；國文課，練習寫字的過程抄寫口腔保健相關文章，教師的講解讓學童認識口腔保健相關議題。利用社區資源，與多位牙醫師合作，一同分工口腔保健相關工作，包含塗氟、窩溝封填、口腔保健衛生教育與牙醫診所參觀。更透過學童，讓家長開始重視自己的口腔保健，利用獎勵制度，推廣家長定期到牙科診所洗牙。而在屏東縣東興國小，堅持落實教師與學童用完早餐才入校園，也不攜帶任何甜食或含糖飲料。透過由學童組成的潔牙高手，利用牙菌斑顯示劑定期檢視學童潔牙狀況。潔牙高手也會跟著護理師到各個班級巡迴，傳授潔牙技巧。在推動口腔保健工作時，每所學校都發展具特色的策略，其實學童口腔保健只要正確的方法與投入適當的資源，就可能有好的成效，進而引響學童口腔健康。





嘉義縣頂六國小



一、背景與目的

本校位處於中埔鄉與嘉義市交界處，學區家長大部分屬於勞工階層，社經地位較低落，普遍疏於對學生健康的照料及缺乏健康生活型態的相關知識；而中埔鄉的檳榔樹是全國著名，家長依然有吸菸及嚼食檳榔的習慣，因此在推展無菸拒檳上較無法有顯著的成效。再加上近年來社會變遷快速，年輕人口外移，家庭結構改變，本校新移民、單親家庭及隔代教養學童比例高達47%，學童之生活、學習與成長頗需關切。

在健康促進學校推動中，每學年均全方位推行各項健康促進活動，舉凡視力保健、性教育、口腔衛生、健康體位的維持和體適能提升、傳染病防治、藥物濫用、安全教育推行成效良好，在98學年榮獲優等考評成績，99學年更榮獲特優，103學年榮獲優等，期許未來能以強化學生身體健康為目的，提高家長及學童對健康促進之重視，達成健康、安全、快樂的學校願景。

二、特色策略

口腔保健實施計畫推動，善用人力資源，並聘請牙醫師及藥局藥師擔任諮詢委員。每年開辦成人教育班，提供新住民家長相關口腔保健技能，實踐教導孩子從小培養正確潔牙方法及觀念。

班級導師能在餐後潔牙時間帶領學生統一潔牙，指導、示範並設置班級潔牙小天使，協助教相關服務。各班教室內均設置潔牙工具專區及知識補給區，以學生取用方便，特製專用「牙刷紫外線消毒器」放置架。班級導師能進行家庭實地訪視，尤其高關懷學生，除了課業及生活教育問題外，並針對口腔、視力保健及健康體位等議題關注。

自82學年度開始聘請牙醫師蒞校駐診（每學期至少一次），先後有柯立心、林育德、蘇清盈醫師（自98學年度迄今，現為鴻仁牙醫診所牙醫師）。99學年度起開始擴大口腔檢查延伸至幼兒園，提供學童口腔保健專業服務與後續牙科醫療，並提供幼兒塗氟服務。

三、推動成果

每週使用含氟漱口水(含缺席學生補做)，施行率達100%。長期持續實施高關懷個案管理（齲齒大於4顆以上學童），進行關懷與輔導，定期衛教追蹤，成效良好。104學年度輔導窩溝封填學童施作，除了1個未萌出無法施作外，其他皆能完成施作。一、四年級學生初檢齲齒率逐年下降，均低於嘉義縣及全國之齲齒率。

四、得獎感言

學生的小小習慣從每位老師的天天實施開始，期盼能透過教導，從學校推展到家裡，學童能天天潔牙，正確潔牙，養成潔牙好習慣，守護健康從好習慣做起。感謝各位委員對我們每位同仁的努力給予肯定，我們也會持續努力型塑兒童健康生活的好習慣。

個別加強潔牙技巧及特別指導
口腔衛生教育教室內提供適當環境放置
學生潔牙工具

團隊到校義務做口腔檢查

學校檢查學童餐後潔牙
工具之適切性

提供幼兒塗氟服務



口腔保健

臺南市北勢國小



一、背景與目的

本校位於麻豆區面積最大但人口卻是最少的北勢里，本里多魚塢，居民以養殖漁業、畜牧業（養鵝、養雞）、務農（文旦）為主；學區內沒有牙科診所。本校屬迷你6班小校，國小生70人，幼兒園生29位。由於本校100學年度的口腔狀況是全市倒數5名內，自此，口腔保健列入本校重點推動議題，口腔保健推動對象，從幼兒園到國小部，從校內到社區。

二、特色策略

1.全校推動”早刷牙”及”午刷牙”活動，潔牙歌提醒學童；在校由護理師監督。2.潔牙工具有專門擺放地點且通風良好，每學期至少2次使用紫外線消毒。3.免費提供牙線棒及牙線在校使用，設有潔牙老師監督潔牙，並自主記錄。4.定期使用牙菌斑顯示劑監測，監督牙齒護照執行度。5.口腔衛生保健教育多采多姿，採多元融入各領域課程，例如：美術、國語文、數學…。6.與4所社區牙科醫療院所結盟，提供學童口腔保健專業服務與牙科醫療。7.每學期進行全校性口腔檢查，口腔矯治通知單，從白單到紅單到電洽。8.制訂健康生活守則，獎勵制度鼓勵健康行為實踐。9.教職員率先執行口腔保健相關措施，以樹立楷模，例如：餐後潔牙、使用漱口水。10.推動全校教職員生使用含氟漱口水（98%）。11.全面推行護齒塗氟活動，幼兒園參與塗氟率達100%，國小部弱勢兒童塗氟率100%。12.全力推動第一大臼齒防齲活動（施行率100%），從早期的”弱勢學童窩溝封填計畫”到103年起推動的”國小學童臼齒窩溝封填”。13.幼兒園及國小新生家長座談會強力宣導口腔保健。定期辦理『健康促進藝文成果展』。14.辦理含氟漱口水暑假執行計畫，讓家庭參與。15.照顧鄰里幼兒，邀請參與免費幼兒塗氟服務。口腔照護資源分享，鄰近小校共同照顧16.健康中心專業志工，招攬護理師背景的家長擔任。

【105年特色策略】鼓勵家長每半年洗牙一次；推動健康中心志工使用「健康氟碘鹽」。

【106年特色策略】恆牙施行預防性介入(Fuji IX)；推動家庭使用「健康氟碘鹽」

三、推動成果

1.104學年度學童恆牙狀態良好，上學期1-6年級的DMFT分別為 0、0、0.06、0.13、0.13、0，全校恆牙齲齒盛行率為5.2%。2.參與口腔議題之行動研究榮獲優良成果報告，且發表於國外研討會（IUHPE 21st World Conference on Health Promotion 2013）。3.104學年度地方輔導訪視榮獲特優等，口腔議題為本校特色。4.參加臺南市牙醫師公會舉辦之潔牙比賽，榮獲優等獎，建立學童自信心與成就感。5.畢業生口腔狀況良好（7年級生健康檢查資料），103及104年度畢業生無人齲齒。

四、得獎感言

擁有一口健康的牙齒，才能正常飲食，也才能獲得健康的身體。因此，口腔保健一直以來都是我們學校推動健康促進學校最重要的議題。

感謝主辦單位對學校的肯定，讓我們的努力與付出能夠被看得到；同時也要感謝我們學校同仁齊心協力的推動口腔保健計畫，其中最要感謝的是整個計畫最重要的推手—我們的護理師謝蕙如小姐，我們護理師擁有口腔醫學博士學位，感謝她奉獻畢生所學，照顧好每一個孩子的牙齒。

未來，我們將持續推動口腔保健計畫，同時我們也樂於分享學校努力的成果，我們希望每個一孩子都能擁有一口健康的牙齒。



口腔保健融入數學課-一年級加減法



口腔保健融入英語課-英文版刷牙歌教學



含氟漱口水使用



潔牙比賽訓練



幼兒園參觀牙科診所



屏東縣東興國小



一、背景與目的

民國94年為了參加潔牙比賽，訓練一批選手，比賽後發現我們的程度遠遠落後，想要看到不一樣成果，決心從訓練種子學生出發，讓校園中每個孩子都能擁有潔牙好習慣。

二、推動成果

學校每學期執行學生口腔篩檢，經牙醫師檢查口腔衛生良好且未齲齒者，先成為班級潔牙高手，每年再從五年級潔牙高手中挑出比賽選手，訓練半學期後，成為參加潔牙比賽選手，比賽後開始到各班級巡迴，傳授潔牙技巧和方法，學生在教與學中，彼此成長，漸漸在校園形成餐後潔牙風氣。104年參加高屏區學童潔牙比賽榮獲第一名；105年參加屏東區學童潔牙比賽榮獲第一名；106年參加屏東區學童潔牙比賽榮獲第二名。

三、得獎感言

感謝大家對我們學校堅持學生學會貝氏刷牙並養成餐後潔牙習慣的事肯定，我們會繼續為學生口腔健康繼續把關。



使用牙線



餐後潔牙



潔牙高手協助學童潔牙



潔牙高手



參加潔牙比賽



口腔保健

宜蘭縣公正國小



一、背景與目的

本校為都市大型學校(70班)，教職員工生合計約1800人，雖持續投入口腔衛生教育的宣導，但潔牙技巧教學在課程內容所佔比例較低且成效不如預期。學齡期不僅是乳牙齲齒的高潮期，也是健康態度及行為養成的關鍵時期，希望透過健康促進學校六大面向推動口腔保健策略，使潔牙技巧扎根，落實正確的口腔衛生習慣。

二、特色策略

- (一) 學校主管重視與支持：校長的重視，各處室協同支持，全面性推動口腔保健政策活動。
- (二) 擴充相關教材與教學設備：全校掛置班級潔牙收納組，提供完善口腔衛生物質環境。
- (三) 多元化獎勵制度：運用時機，持續提供家長口腔健康服務，透過充足獎勵制度，強化學生潔牙興趣。
- (四) 陣容堅強口腔健康團隊：各處室、志工家長及社區牙醫等人力，以多元化策略與生活經驗相連結，使口腔健康技能扎根。
- (五) 充分運用社區資源：提供家長及教職員工生以技能為取向之完善口腔健康服務。

三、推動成果

- (一) 建置個人化口腔衛生設施：全校每班都有潔牙收納設施，改善學生潔牙工具衛生，並透過定期巡檢制度，學生有良善的口腔衛生工具。
- (二) 提升親師生對口腔保健的重視度：挹注各方經費資源積極推動，使各項口腔保健業務落實進行。
- (三) 擁有完善口腔健康團隊：擬定口腔保健的課程與校園競賽，跨處室合作，使學生潔牙技能全校普遍化推動。
- (四) 樂於同儕班級經驗分享：透過同儕師生研習，分享飯後潔牙習慣養成，並推廣全班使用牙線、坐著潔牙，老師帶頭跟著實行，使口腔健康觀念行為落實於家庭生活。
- (五) 善用音樂自動撥放資訊功能：營造全班飯後坐著潔牙氛圍，口腔技能紮根學生擁有帶著走的健康技能。

四、得獎感言

這次榮獲口腔保健績優學校-優等，是對本校長期以來用心推動口腔保健努力的肯定，被看見與激勵的感動，促使我們全校同心齊努力攜手合作，克服困難持續推動口腔保健，能建立<就讀公正國小，增加健康存摺>的口碑。



技能推動全校化



坐著潔牙氛圍



潔牙競賽總動員



潔牙物質環境佳



獎勵制度多元化



新北市鳳鳴國小



一、背景與目的

本校於每年學生健康檢查後，進行資料分析，發現學生齲齒率增加，原因可能是家長忙碌及牙齒保健知識不足，導致大部分的學童家長多是在孩子牙齒痛時才會前往檢查就醫。為了避免未來學童齲齒率提高，因此推行口腔保健工作乃是刻不容緩的教育工作。

二、特色策略

- (一) 透過校務會議擬定健康促進計畫書，並成立健康促進委員會，適時檢討口腔保健教學活動及校內相關作為。
- (二) 爭取各項經費挹注於健康促進口腔保健活動及相關設備的添購。
- (三) 利用「麻雀變鳳凰」獎勵制度，給予學生正向支持及鼓勵。
- (四) 融入口腔保健相關議題於教學課程中，培訓「潔牙小天使」協助護理師及導師宣導口腔保健的重要及潔牙工作。
- (五) 利用家長日、親職活動、志工成長活動，邀集家長、志工共同參與，親師生共同重視口腔保健。
- (六) 提供口腔保健資訊服務，健康中心協助相關單位進行學童健康檢查，藉此追蹤齲齒學童矯治情形。

三、推動成果

在實施教育政策介入後，本校學童對口腔保健知識增進不少，並學習正確潔牙步驟、使用牙線的方法，藉由學習牙菌斑顯示劑的使用，了解自己潔牙方式是否正確，進而養成餐後及睡前潔牙習慣，並能落實口腔衛生於日常生活之中。

四、得獎感言

感謝教育部國教署及高雄醫學大學口腔衛生學系舉辦的口腔保健計畫績優學校遴選，讓鳳鳴國小平時的努力有展現的平台。榮獲104學年度口腔保健績優學校的優等成績，我們不因此驕傲得意，反而更應虛心將此項殊榮、經驗傳播出去，讓更多家長、學生受惠，在此代表新北市政府教育局及鳳鳴國小全體師生表達感激之意。獲獎不僅僅是一種鼓勵，更是實質上對學校長期以來努力的肯定。讓我們可以有信心在校園口腔保健的教學及宣導上持之以恆。

鳳鳴國小在曾俊凱校長帶領下，共同擬定健康促進計畫書，為增進全校教職員工生的全人健康而努力，基於一種永續經營的概念，將健康視作學校的一項資產。而口腔保健則是健康生活的第一道關卡，是啟動幸福生活的重要關鍵。健康促進，從「齒」開始，未來我們將秉持教學的熱忱，主動積極扮演教學現場最重要角色，在口腔保健推動上持續邁進。



高年級牙線教學



舉辦潔牙比賽



潔牙入班宣導



培訓潔牙小天使



參與新北市學童潔牙比賽



口腔保健

雲林縣下崙國小



一、背景與目的

本校位於雲林縣口湖鄉，班級數10班，學生人數182人，學生家庭背景多數為隔代教養及新住民子女，學生及家長對於口腔衛生保健知識普遍不足，加上鄉內並無牙醫診所，本校學生們的齲齒率及就醫率一直不甚理想，所以104學年度由高醫團隊輔導協助本校執行推廣口腔衛生保健，希望藉由口腔衛生計畫的實施提升學生及家長甚至老師們的口腔保健觀念。

二、特色策略

本校衛生推行委員會將學童口腔健康促進議題列為重點執行項目，學校編列經費統一購買全校學生牙刷、班級牙膏(含氟ppm1000以上)、高年級牙線、班級潔牙板等等；中午用餐後全校統一坐在座位上潔牙，而高年級刷牙前使用牙線；低年級推廣窩溝封填，減少齲齒率；辦理學生、教師及家長口腔衛生宣導研習；培訓潔牙小天使，協助學校推廣口腔保健；每年舉辦口腔衛生才藝競賽，如口腔衛生標語、四格漫畫等等；全校禁止帶含糖飲料及零食到校，建立健康飲食觀念。

三、推動成果

經過一年的推動，學生、家長及老師們對於口腔衛生保健觀念已經有所提升，像學生們已經懂得選購正確的牙膏、牙刷，也學會了正確的刷牙、牙線使用方法；低年級家長們帶小朋友做窩溝封填的比率也提升不少；親師生對於健康飲食觀念也越來越重視，老師們不再以飲食、飲料做為獎勵，甚至家長們在運動會時提供給班級的飲料也已經很少看到手搖杯飲料，幾乎都是運動飲料。

四、得獎感言

本校在口腔衛生議題方面原本是受輔導的學校，今天可以成為績優學校，最要感謝的就是高醫的輔導團隊，提供本校實施策略及協助改善口腔衛生議題，學校方面也會持續推廣口腔衛生，建立學生們正確的口腔衛生觀念。



班級統一刷牙



潔牙小天使培訓



班級潔牙板



口腔衛生標語、著色學藝競賽



學生口腔衛生教學



口腔保健

桃園市幸福國小



一、背景與目的

幸福國小位處於桃園市龜山區龜山工業區附近，全校共有三十二班，學生數768人。學區家長大部分屬於勞工階層。由於近年來社會變遷家庭結構改變，單親家庭及隔代教養學童比例高，因此學童父母關注家庭的經濟問題甚於孩子健康習慣之落實，因此學童飲食不正常，含糖飲料的過度攝取，使得孩子齲齒狀況不斷惡化。為使孩子能建立良好的健康觀念和習慣，協助更多的學童保持健康的口腔，學校推動一連串健康議題之具體策略。

二、特色策略

- | | |
|---------------------|---------------------|
| (一) 環境教育融入，建立健促教育走廊 | (二) 愛心商家合作，減少食用含糖飲料 |
| (三) 親師多方合作，養成良好生活習慣 | (四) 培訓種子教師，辦理健促教學團隊 |
| (五) 承辦潔牙比賽，引進校際優良示範 | (六) 爭取社會資源，醫療組織回饋服務 |

三、推動成果

- (一) 長期有效降低學生齲齒率並追縱齲齒學生，齲齒就醫率達97%以上。
- (二) 全校全面實施含氟漱口水。
- (三) 養成學生每日餐後/睡前潔牙習慣，每日人潔牙次數大於3次。
- (四) 榮獲2016/2017年桃園市全市潔牙比賽亞軍。

四、得獎感言

教育最棒的地方就是朝向進步的歷程，我們所能給予孩子最好的禮物就是「健康」，好的生活習慣會一輩子隨著孩子，守護著他成長。藉由健促口腔教育的效能，我們培訓優秀的師資、設立良好的制度、結合家長並引進社會資源力量，編織一張牢固的健康安全網絡。在這樣的學習和生活訓練中，教會孩子擁有正確的認知和保護自己的技能，可以分辨並擋住外來誘惑及戕害。

此次參加口腔訪視計畫，讓幸福國小全體更能感受到，他山之石可以攻錯，不走出去如坐井觀天、閉門造車。推動口腔教育永遠有進步的空間，謝謝桃園市政府教育局，謝謝主辦單位讓幸福國小有這樣的機會使學校更臻良善，讓學生成為最大的受益者。



使用含氟漱口水



參加潔牙比賽



餐後潔牙



參加潔牙比賽



口腔保健技巧示範



口腔保健

南投縣僑建國小



一、背景與目的

本校校區位於南投市工業區，學生大多是工人子女，且單親、弱勢家庭近四成多，這些因素導致家長能投注關心孩子口腔保健的心力遠遠不足；國小時期正是恆牙的萌出的黃金期，同時台灣學童齲齒率高出世界各國；因此國小時期推動口腔保健的執行與落實是非常重要的。學生正確執行潔牙方法及氟化物使用；降低學生齲齒率，讓學生們擁有一口健康的牙齒是我們的期望與目的。

二、特色策略

- (一) 結合牙醫師到校執行1.2年級窩溝封填。
- (二) 融入課程教育與指導；落實餐後潔牙並使用適切的潔牙工具。
- (三) 落實氟化物使用：使用含氟牙膏及含氟漱口水；培養正確塗氟觀念。
- (四) 指導5.6年級學生使用牙線，並提高牙線使用率。
- (五) 校園確實執行減糖飲食及次數。
- (六) 牙菌斑檢測：檢核潔牙方法及問題。

三、推動成果

- (一) 103學年1.4年級齲齒率57.1%。
104學年1.4年級齲齒率42.23%明顯下降。
- (二) 學生餐後潔牙率達100%。
- (三) 學生每日潔牙次數100%達2次以上。
- (四) 學生齲齒矯治率達95%。
- (五) 5.6年級學生使用牙線由11%提高為32%，仍有學生不習慣使用牙線-努力指導中
- (六) 103學年一年級學生數23人，施做窩溝封填人數16人；完成率为72.7%。
104學年一年級學生數20人，施做窩溝封填人數18人；完成率为90%。

四、得獎感言

感謝遴選委員對本校的肯定，透過這次的遴選，委員們到校指導讓學校獲益良多。尤其是林子賢教授指出：貝氏刷牙法適合三年級以上學生，1.2年級學生則適合馮尼式刷牙法或水平刷牙法，同時低年級學生喜歡用兒童牙膏，兒兒童牙膏含氟量是不足的；真的很感謝林教授的指導，讓我們學習到正確的策略與方法；潔牙方法要正確、否則刷再多次牙效果不彰，若造成牙齒傷害反而得不償失。

經過這次的遴選，在繼續推動口腔保健工作上，策略與方法會更完善。最重要的是對學生健康有所幫助。最後感謝本校所有同仁；學校推動任何健康議題都需要全校團隊的共同努力與支持，未來仍有許多需要努力與改進的地方，讓我們一起努力。謝謝！



班級餐後潔牙



參加潔牙比賽



學習牙線使用方法



1.2年級窩溝封填施作



牙菌斑顯示劑使用



口腔保健

彰化縣伸東國小



一、背景與目的

因地理位置的關係，有其先天上推動口腔保健的限制，包括家長觀念尚未建立、牙醫診所少、學童飲食習慣的偏差等，要轉變既有的觀念的確有其困難。不過，作為社區學習的中心，學校自然責無旁貸，必須主動扮演教育的角色。透過淺顯易懂的概念說明，實際操作教學、親職教育等，幫助師生及家長建立口腔保健的正確概念。

二、特色策略

- (一) 制定口腔衛生議題改善計畫，並進行改善前及改善後的評估、分析及成果說明。
- (二) 於各班教室內提供專區置放學童潔牙用品，並設置足夠的洗手設備(含洗手台)供全體師生方便進行餐後潔牙的衛生工作，得以建立良好的習慣。
- (三) 確實執行每日午餐後潔牙工作並紀錄，導師定期檢查學童潔牙工具的適切性並要求學童定期更換潔牙工具。
- (四) 依不同年段提供口腔保健教學活動設計，以學生為中心應用多元方式教授課程。
- (五) 每年定期辦理全體教職員生口腔保健相關研習活動。
- (六) 利用班親會、新生家長座談會、親子教育活動或校慶等及相關衛教單張提供給家長，以增進口腔健康技能。

三、推動成果

- (一) 班級內皆有3座以上的水龍頭並設有洗手台，配有鏡子設備，每位學童都有專屬的刷牙組，有利於餐後潔牙的執行。
- (二) 健康體健領域老師將口腔保健相關知識融入課程中，設計口腔保健學習單，進行競賽評比，擇優獎勵。
- (三) 落實餐後潔牙，每班皆有潔牙紀錄表及含氟漱口水執行統計表，低年級由導師協助監督登記，中高年級由班上潔牙小天使協助登記監督。
- (四) 受縣府肯定，擔任口腔衛生保健推動中心學校，多年承辦全縣教師增能研習。

四、得獎感言

獲獎實是對伸東團隊多年來的努力，累積出來的成果，給予莫大的肯定與榮耀。學生學習是學校教育的核心，我們學校的社區條件雖然不是很理想，不過我們相信，如果說我們的學生是一塊璞石，我們有企圖心與信心將這些璞石雕琢成翠玉。在此得獎的同時，伸東也將在既有優質扎實的基礎上，持續創新教學方法、豐富學生學習內容，實踐「照顧每一個學生，提攜每一個孩子」的理念，建構健康、快樂、學習的願景。推動健康促進的學校，是伸東最迫切也是最佳的選擇。



校牙醫



利用牙菌斑顯示劑



低年級學童潔牙教學



口腔保健融入校慶活動



教師增能研習



口腔保健

臺南市裕文國小



一、背景與目的

全校學生牙齒健康狀況：齲齒罹患率104年為49%，12歲兒童恆齒指數2.56顆，（世界衛生組織WHO制定2010年全球口腔保健目標，12歲兒童平均DMFT指數在2.0以下），因此全校師生共同推動口腔保健教育，培養學生正確的潔牙觀念，建立口腔保健的良好習慣，更需與家庭及社區共同推展口腔保健教育加強落實口腔保健教育。

二、特色策略

- （一）生活化：口腔保健教育之實施應與學生生活教育相結合，從日常所知開始做起。
利用班親會提醒家長配合督導並於聯絡簿檢核學童行為並簽名以落實健康行為。
- （二）全面化：全體教職員實施餐後潔牙，作為學生表率，中午撥放餐後潔牙歌，進而影響家長。
- （三）統整化：融入健體領域，兼顧正式課程與潛在課程統整，掌握隨機之效能。
- （四）多樣化：辦理口腔保健觀摩教學，方式與內容多樣化，透過各類教學活動以臻至目標。
- （五）情境化：充實教學媒材(自製口腔大書)，加強教學環境佈置，俾發揮境教功能。
- （六）協同化：結合社區牙科診所資源，辦理牙科診所參訪，以增進學生口腔保健效果。

三、推動成果

(1)學校衛生政策：召開健康促進學校委員會，成立衛生委員會、成立口腔保健行動研究介入方案小組會議、研擬討論口腔保健校園計畫，將課程、活動納入行事曆。(2)學校物質環境：建立口腔保健專區、提供安全衛生便利之飲水並定期維護，減少師生購買及飲用含糖飲料、教室內有固定及衛生之潔牙用品放置處，並有專責學生維護衛生、完善播音設備，供午間播放『餐後潔牙歌』並確實執行餐後潔牙。(3)學校社會環境：結合課程營造口腔保健之生活習慣：餐後潔牙習慣、含氟漱口水使用、師長帶頭進行餐後潔牙工作。(4)健康生活技能教學與行動：a.將口腔保健課程融入健康課程(兩節課)。b.口腔保健宣導活動、正確執行每日餐後潔牙並記錄，班級教師負責監督指導、每週二實施含氟漱口水、培訓潔牙小天使、校網提供健促議題資訊、教師及家長口腔保健週三研習講座。(5)社區關係：拜訪社區牙醫師以提供資訊與資源、新生家長會一宣導餐後潔牙重要性、利用班親會宣導並於聯絡簿檢核學童行為並簽名落實學生健康行為、聯繫社區內牙醫師，提供低收入戶憑單免費就醫矯治、成立學童口腔保健家長義工組織、國小學童安排至牙醫診所參訪。(6)健康服務：口腔檢查與複檢回覆達98%、發放學生口腔檢查表與家長一封信，讓學生能安排檢查與治療齲齒、輔導及安排有困難家庭未做口腔檢查學生，依規定實施一四年級健檢(含口腔檢查)，並通知家長篩檢結果及矯治追蹤、提供弱勢學生牙醫師免費就診、關懷並輔導接受牙科矯正治療之學童、公開獎勵口腔保健生活習慣優良學生（聯絡簿抽查）。

四、得獎感言

能得到此榮耀，感謝所有委員對本校在執行口腔保健計畫努力的肯定，這份肯定是全體老師對學生教育理想的承諾，對教育愛的展現。要感謝本校全體教職員的齊心努力，共同為學童健康與衛生盡心力。學校教育事務眾多，舉凡想得到都與學校教育相關，但學童的健康促進不容等待，讓學生從小認知健康的重要，能有帶著走的健康技能，培養成良好的健康習慣。要強化學童與家長口腔保健常識，落實口腔保健教育，進而達到理想的『健康促進學校』。



培訓潔牙小天使



牙科診所參訪



十二 105學年度健康體位教學模組獲獎學校分享

臺北醫學大學營養學院謝榮鴻副院長

教育部國民及學前教育署為強化中小學生對健康體位的自主管理能力及提升中小學生健康體位相關促進健康行為，除了規範校園飲品及點心販售範圍、將培養學生健康體位正確知能教學納入課程綱要外，更推動「健康體位輔導與推廣計畫」，由台北醫學大學承接輔導校園推動健康體位相關知識，並舉辦「健康體位融入學校領域教學模組競賽」。參賽學校依照各校經營模式及教師需求，於校園政策、作息、環境或是教學中融入營養及運動知能核心概念，同時蒐集學生體位、營養知識等數據，以落實學校在推動健康體位之行政及教學推動。

得獎學校除了在教學上設計符合營養知能核心(包括飲食指南扇形圖、六大類食物分類)和運動知能核心(SH150)外，尚有許多具有結合時下流行遊戲的創意表現。以獲得國小組特優獎的羅娜國小為例，該校將原住民母語與六大類食物結合作教學，讓學生在學習原住民語言的同時也學會平常原住民所吃的食物屬於甚麼類別，具有非常強烈的在地特色。獲得優等獎的台南市大港國小則帶領學童進入菜市場，親眼認識蔬菜及水果，一次辨別易混淆之蔬果。另外，於「食物異想世界(二)」活動中，讓學童利用學校營養師規劃設計的營養午餐融入創意做成一幅好吃的畫，利用實做體驗來加深對營養知能核心的印象；國中組部分，台北市西湖國中借鏡時下「精靈寶可夢」寶貝球樣式辦理健康促進限時集章活動，利用廢棄光碟繪製成寶貝球圖樣，並讓學童自行設計與健康體位相關題目，再針對學生出題方向予以指正及篩選，獲得特優獎的肯定。同樣獲得國中組特優獎的南山中學，以紮實的課程教導學童認識新版六大類食物，並帶領學童了解各國(如:日本、美國)的飲食指南。甚至利用翻轉教學的方式，讓學生在家預習健康飲食相關影片的時，與家長討論，使健康飲食概念融入家庭生活。

本次教學模組競賽總共參加之學校數量為 49 所，評審依「課程設計與教學內容」、「教學媒體應用」、「整體創新特色」和「教學心得反思及成效」等四大項目進行評分。各校為了讓學生瞭解健康體位的重要性，均使出渾身解數，展現無限創意。惟獎項有限，最終總計23所國小、11所國中及1所高中獲獎。





健康體位國小組



健康有養・樂活遊氧

基隆市東光國小：陳湘玲教師、蔡佩娟教師、陳俊光教師、
魏竹君教師、簡秀文教師

一、背景與目的

此次的教學活動設計，延伸三年級下學期健體領域課本第四單元「飲食與健康」，及第六單元「健康小達人」的內容，結合劉影梅教授指導「85210」健康體位的核心概念，教師以自編教材，將課本部份的相關內容，進行一系列有意義的統整課程活動。

二、特色策略

- (一) 教師以85210的概念，設計檢核學習單，請學生自省改進方式，邀請家人一起參加。
- (二) 教師以自編的跳繩影片，讓學生以競賽遊戲的方式，學習跳繩技能，增進學習樂趣。
- (三) 校慶邀請福智文教基金會及里仁有機店到校設攤，以有機飲食及無添加物零食的概念，讓學生透過有機食品試吃及買賣物品，體會消費時應有的選擇方法。
- (四) 教師以自製的「健康飲食金字塔」拼圖遊戲，及數學假鈔進行實際的零食買賣，運用遊戲教學讓學習變得更有趣，更加深了學生的學習記憶，能在實際生活中加以應用。
- (五) 運用小組討論及組織圖教學，讓學生了解NG食物問題及解決方式，成為飲食小達人。

三、推動成果

經由此次的教學，午餐時老師會聽到學生喃喃自語說：「今天吃地瓜，和馬鈴薯一樣，是五穀根莖類。」、「今天的湯有玉米，老師上課有說它是五穀根莖類，不是蔬菜類。」也會看到學生拿起飲料罐，或食物的包裝袋，研究成份後說：「還好，這瓶飲料是沒有加香料的。」
下課時，學生會主動討論想要挑戰的跳繩技巧，並找同學一起練習。兒童朝會的宣導，教師自製影片裡油脂類的笑點，成了學生的話題。這些生活點滴，都是教學感動的能量…

四、得獎感言

這次教學設計活動的緣起，原本只是校慶時闖關活動，我們以世界地球日環保及健康促進概念，邀請福智及里仁店的義工贊助。接著，為了讓教學活動能更有統整性，和學校的教師伙伴各自發揮教學專長，共同在學校挑燈夜戰，記錄這些日來的教學成果。作品能得獎是對伙伴們教學的肯定，更感謝每位曾指導過我們的教授及參與者的協助；也希望透過作品的分享，能讓更多的教師願意參與，讓更多的學生能一起學習，身心變得更健康、更強壯！



「健康飲食金字塔」
拼圖遊戲



跳繩教學個人及分組競賽



以數學代幣進行的零食
買賣消費



以T型圖來分析食物的
好壞處



護理師以組織圖說明
解決方式



健康體位國小組

健康bunun

南投縣羅娜國小：黃憶慈教師



一、背景與目的

生活習慣包括飲食、運動、睡眠、休息、個人衛生等，是影響個人健康的的重要因素。藉由認識健康體位的教育、推廣動態生活及健康的飲食習慣，教導學生落實健康生活型態。因任校學校位於南投縣信義鄉部落，班上學生身分別全都是布農族群，在上健康課時，發現目前各個版本的健康課本上的內容常與部落學生的生活型態有很大的落差，因此希望能設計一些課程能將健康體位的理念與布農文化結合，讓學生能學習到知識並對自身文化有一定概念。

二、特色策略

三年級上學期健康課教導過飲食紅綠燈、六大類食物，教師先以一節健康課複習飲食紅綠燈、六大類食物如何選擇健康的食物，並說明生活中有許多因素會影響飲食習慣：(1)個人因素(2)文化因素(3)自然環境因素(4)社會環境因素(5)家庭因素。飲食與生活息息相關，各種外在因素均會交互影響食物的選擇。以一節本土語言課請本土語言教師以圖卡教導學童各式布農族傳統食物如何用布農語念，將食物圖卡貼製黑板，學童聽教師發音能指出正確食物圖卡。以一節健康課以投影片及學習單讓學童能了解布農族傳統食物及烹調方式，讓學童分組分辨各式傳統食物為哪一大類的食物及烹調方式有什麼特別之處。

三、推動成果：

設計健康體位融入課程的時候，想著如何讓部落的學童產生健康飲食的概念，對布農傳統食物及烹煮方式有所了解。在介紹課程布農傳統食物時學童大多對烤乳豬比較有印象，而談到一些傳統植物，因為部落比較少人種植所以比較少學童知道，但請本土語言老師用布農語介紹後，很多學童表示在家有看過祖父母烹煮過。在第一節健康課飲食紅綠燈時，特別強調食物和食品的不同。所以在介紹傳統布農族食物時，學童都發現原來傳統食物都是產於大自然，是非常天然健康的食物，而且烹調方式也很健康。在上此單元時，班上大部分學童對自身傳統食物都有一定認識也產生興趣，部分學童回家會問家長他們以前有吃過或是現在還有這些植物嗎。

四、得獎感言

今年是我在南投縣信義鄉羅娜國小任教的第三年，在這近三年的日子裡，發現部落的學童大部分對自身文化的認識十分貧乏，而目前學校使用的課本內容和學童平時生活型態有一定的落差，例如他們對許多課本提到的漢人的節日是陌生的、一些課本內容裡描寫的家庭生活狀態是適合都會學童的。所以在課程設計上都盡可能融入一些當地文化特色。但學童本身又對自身文化了解甚少，在一週一節的母語課裡，我發現母目前能流暢地用布農語說出完整句子的學童幾乎是零。所以希望藉由健康課能讓孩子們認識布農的傳統食材，並可以用布農族語說出，最後希望學童能回家和長輩分享所學的內容，讓長輩再分享一些內容給學童，做一個良好的文化傳承。



至母語老師-王貴敏先生家學習布農傳統文化與食物。



健康體位國小組



跑出健康 飛向國際

臺北市志清國小：饒僖真主任、呂書佩教師、周易教師

林純智護理師、劉和泰教師、王怡惠教師

一、背景與目的

透過學校課程幫助孩子養成規律運動的習慣，實施活化課間時間，提供慢跑體能活動。推行「跑出健康 飛向國際」計劃，選定以跑步、跳繩、定向運動作為自主運動項目，並轉化為任務挑戰的遊戲形式，學校並發行【跑出健康 飛向國際跑步圈數統計表】給各班，體驗有計畫規律的自主運動認證，來落實健康促進學校計畫。

二、特色策略

以班級為單位，選定挑戰的目標國家，全班共同累計跑步圈數，到達目標後，可以兌換榮譽卡及參與抽獎。採每2人一組互相驗證，老師及學生每跑一圈，即可獲得認證。由各班體育股長負責登記，在下午大下課時間統一登記。學務處依統計表每週公佈各班累計圈數。各班級任老師指導學生共同完成相關國際教育學習單。每學期班級跑步次數達20次以上之班級，導師記嘉獎乙次；達30次以上之班級，導師記嘉獎兩次；達40次以上之班級，導師記功乙次。

三、推動成果

晨間與課間自主運動的推動與習慣建立能提升學校運動風氣，尤其跑步與跳繩教學對各年齡層學童而言是一項健康運動，讓學生參與此活動的過程轉化成學生正向學習態度，所以學生能建立自主運動的習慣其最重要的推手視為全校性活動，且營造健康飲食支持性環境，落實學生自發性及自主健康管理，也有家長陪同與鼓勵也是自主運動成功的關鍵因素，最後行政與教學能協同合作，不論是課程、教學、活動、設備，皆能發揮相互整合效益。

四、得獎感言

藉由學生自主運動統計表、學生學習單、家長意見回饋以及教師觀察與省思等資料，經過課程評鑑與修正，來達成課程目標，包含培養學生認識健康體位知識的能力、養成學生學會運動慢跑的習慣、提升學生愛上運動慢跑的意願以及轉化成正向學習態度。



自主運動宣誓



護眼853240課程



課間活動讓學生競賽853240的手勢



延伸課程三年級戶外定向運動



健康體位國小組



健康小超人-均衡營養我最行

臺南市大港國小：張景惠教師、吳政諺主任、

黃雅鈴教師、楊曉莉營養師、林曉青教師

一、背景與目的

健康是無價之寶，也是我們要給孩子最珍貴的禮物。飲食均衡、正確的營養觀念是奠定我們身體健康的基礎，飲食習慣的養成更必需從小培養起。此教學活動以一年級生為對象，在健康與體育課程中，孩子了解六大類食物，希望再由各領域結合教學活動，讓學童認知均衡營養的重要、長期缺乏某一類的食物是會生病的，正確的挑選食物，才能促進身體健康。

二、特色策略

此活動設計的特色在於以主題--「營養均衡」為主軸，融入其他如生活、語文、閱讀領域。課程中也以學童親自參觀、體認、實作為重點，讓學習更能深植學生心中，體認後得以反思、實踐於實際生活中。

三、推動成果

教學活動後，孩子對飲食的相關主題明顯感到關心，其他課程若提到食物或健康議題，孩子會主動提出自己的看法，課堂上會和老師互相討論。也會分享在家用餐及食用點心的經驗，從孩子的言談中，感受到教學活動的成果已植入孩子的生活當中。

四、得獎感言

謝謝評審給予本模組的鼓勵，很高興可以得到這個獎項。在活動教學中，團隊教師也從中得到經驗與團隊精神，會秉持這精神繼續在教育上耕耘。





健康體位國小組



跟著愛麗絲，找回健康的自己

新北市厚德國小：陳明利校長、江佳齡主任、
林美宏組長、李亞壩教師

一、背景與目的

本次課程希望以趣味的方式喚醒學生對於自身健康的重視。本課程以愛麗絲夢遊仙境作為一個發想，讓學生利用APP的拍照軟體中，拍出變胖或變瘦的自己，就像走進童話世界般看見不同體態的自己，並設計一連貫的活動，加強孩子對健康的重視。

二、特色策略

課程最後目標有以下三點：

- (一) 喚醒學生對於自身健康的重視。
- (二) 實際且長期的去執行「85210」的五大核心概念。
- (三) 製作海報、短片向全校宣導「健康體位」的重要。

三、推動成果

- (一) 透過APP的拍照軟體讓學生看見自己身體高矮胖瘦的變化，引起學習動機。
- (二) 利用學習單讓學生實際操作BMI的計算，並認識自己的體態究竟為何。
- (三) 以學習共同體為核心讓學生在討論問答過程中達到自學的效果。
- (四) 以落實生活技能並利用聯絡簿，讓學生將健康觀念分享給家人；也利用拍攝影片的方式宣導全校師生85210的健康概念。

四、得獎感言：

這一次讓學生體驗APP，並由師生共同製作影片，使得整個課程不只學到了健康體位的觀念，甚至還學會了實用的軟體操作。最重要的是經由這個過程當中，更增進了師生彼此的交流及情誼。我們也相當感謝教育部的肯定與支持，未來讓我們繼續攜手努力，陪著孩子成長茁壯。



**健康體位國小組****保「重」大作戰****新北市瓜山國小：吳木樹教師、王志龍教師、****戴琪耘教師、曹家瑜教師、徐超禹教師、吳玉蓮教師****一、學校簡介**

經過寒假及過年的假期後，往往就是體重的爆升或爆減。起因於孩童在節期中，疏忽了正確的飲食習慣及沒有保持運動的關係。

這個課程設計的主要目的是：喚回大家對健康的體位的重視。從健康飲食、良好睡眠、和正確運動三方面，加強觀念、提供簡單容易的實行方法。並試著把家人拉近學習活動中，一起養成健康飲食、良好睡眠及運動的習慣，讓全家人一起往健康的路上邁進。

二、特色策略

(1)「進擊的飲食」運用計算含糖飲料的可怕熱量的活動來讓孩童正視自己飲食問題，並提供紅黃綠飲食分類的技能，讓自己保持良好的飲食選擇。(2)「睡得好，睡得飽，肥胖沒煩惱」現在的孩子受媒體、3C產品的影響，不但晚睡，睡眠品質也不好，深深對成長造成打擊。我們試著由睡眠習慣的課題，來討論對體位的影響。讓孩童在家長的協助下，一起建立良好的睡眠習慣。

(3)「健康體位追追追」就是一個趣味的親子活動，由親子互相量身高、體重、腰圍，切入健康議題的討論。從BMI的計算和家人一起檢視自己是否過輕、過重？一同追根大家飲食問題，及著手改善飲食習慣。(4)「規律運動」是幫助自己和家人養成的習慣，由正確運動、運動333觀念切入，並介紹簡單不受天候影響的踏階活動，讓健康生活更為實際。(5)良好的習慣養成需要時間、需好夥伴，活動設計附上健康小書集點設計，幫助孩童與他的家人，一起在健康體位的課題上達標。

三、推動成果

(1)當孩子在「食物比一比」活動，看見喝一小瓶保特瓶飲料如同吃下十多個方糖，都好驚訝！也清楚自己肥胖的原因，開始戒喝含糖飲料的習慣。「飲食紅綠燈」活動也灌輸孩子多吃天然食物，不吃加工品的觀念，孩子回家還指正愛吃泡麵的姐姐，一起不吃泡麵。(2)討論到睡眠習慣、睡眠時間、睡眠品質的問題，家長反應良好。家長反應從前從未想過要幫孩子顧好“睡眠”這件事；也從未知道睡眠與體位的相關性。在調查睡眠時間後，孩子要認真記錄和約束自己上床時間，也在睡前儘量少喝水、少飲食，睡的比較安穩。戒看3C部分還需努力！(3)全家人一起量腰圍、算BMI，從趣味中一同來注意自己及家人們的健康，在小朋友的力邀下，一起設定作改變的目標，利用家庭的力量來一起找尋健康，看來十分成功。(4)進行課程前孩子早晨參加SH150的人不那麼多，課程後配合「運動小書」集點，學校SH150活動熱絡起來，而且小朋友喜歡做的運動，大多是他們可以與家人一起活動的項目。甚至小朋友的爸爸還會約大家一起來運動。

四、得獎感言

健康體位一直是偏鄉小學護理師頭疼不已的問題，在新住民及隔代教養家庭居多的特性中，把孩子養得胖胖的是一個普遍性錯誤的觀念。這個教案就是針對瓜山國小家庭的特性，期待由健康飲食、睡眠習慣、運動習慣來達到健康體位的效果，再運用親子的力量，家庭一起齊步邁向健康人生。

能得獎是給團隊成員們莫大的鼓勵，我們更在乎的是，大家的健康習慣，能一直長久保持下去。看見小朋友們一個個健康活潑，是老師們最大的回饋。





健康體位國中組



飲食大翻轉

新北市南山高中附設國中部：胡瀟文教師、鄧惠方教師

一、背景與目的

將課程簡單、生活化，並推行至家長

- (一) 在七年級的教學現場，大部分學生仍然學舊版飲食指南，故自編補充教材，將教學重點放在介紹新版的修正原因與意義。
- (二) 教導學生以打菜黃金比例3:2:1代替飲食指南，讓學生好記憶，更容易落實。
- (三) 在家的飲食選擇主權是家長，故透過翻轉教學，讓家長學習新知，一起改變飲食習慣。

二、特色策略

翻轉教學—自製影片與自編教材

- (一) 以新版飲食指南之健康意涵為教學重點，自編教材教導學生六大類食物的新觀念。
- (二) 將自製教學影片至於學校網路教學平台，將課程內容推廣至學生家長。
- (三) 透過學習單，幫助學生檢視自己的飲食習慣，強化學生改變行為的動機期望，激發學生全家一起改變飲食，落實正確的飲食觀念於日常生活中。

三、推動成果

觀念改變與行為落實

- (一) 自我覺察—學生能檢視自己的飲食喜好與習慣。
- (二) 倡導能力—學生跟家人倡導新版飲食指南以及正確的飲食選擇。
- (三) 做決定—家長與學生一起改變家中的飲食行為。

四、得獎感言

嘗試翻轉教學已進入第三年，這三年不斷的思考與創新，從未停止修正與改進，而學生與家長的認同與回饋，是支持我繼續翻轉的最大動力，讓我備課時腸枯思竭的痛苦都消失了，振奮我很久很久。很感謝學校在教學上給予發揮的空間與支持，並在硬體上全力的協助配合。期望自己將來能設計更多元有趣的課程活動，帶給學生與其家人更多的影響力。

五、作品花絮

- (一) 有一次遇到同事跟我說「我那天跟著學生一起看你的影片，我家也開始吃糙米飯了耶！原來糙米飯好處這麼多。」並告訴我學生看影片時很認真，讓我成就感倍增。
- (二) 錄製「低脂乳品類」這段影片時，我感冒聲音沙啞加鼻塞，學生說有「看鬼片」的感覺，跟我說「老師你好辛苦喔！」然後又笑著說「不過還好有字幕啦！所以還是聽得懂。」





健康體位國中組



長高不長胖・跑可夢快搜樂

臺北市西湖國中：謝勝隆校長、王怡仁組長、
王美華護理師

一、背景與目的

105學年度開始，因應本校鄰近西湖美食街，學子放學後偏好較甜、熱量較高的飲食模式，推行「長高不長胖・跑可夢快搜樂」與SH150活動，從日常廣播宣導、課程融入、家長端提醒埋下改善的種子，並且個別督導體位持續增重的孩子，加強健康體位宣導。本校期許孩子理解如何吃進營養，減少糖份的攝取，持續追蹤孩子選擇食物的能力。

二、特色策略

大量蒐集教師廢棄不用的教學光碟，繪製本校30周年校慶造型圖樣，背後另行印製有獎徵答活動，借鏡時下「精靈寶可夢」素材，製作球形有獎徵答光碟。教師針對學生出題方向再指正與篩選，分成四大主軸：造成不良體態的改善方式、SH150的定義釐清、飲食規劃與設計(外食族要怎麼吃)、如何持續運動讓BMI達到標準值。30周年校慶當日舉行健康促進限時集章活動，使用西中跑可夢寶貝球作為搜尋的目標，背後有健康促進選擇題，黏貼在各處室、校園明顯的地標上，同學蒐集後並填寫正確的答案，以班級為單位繳交回健康中心，統計成效最顯著的前10名同學獎勵之。

三、推動成果

本年度推動之「長高不長胖・跑可夢快搜樂」活動，透過跑可夢光碟的製作與闖關融入30周年校慶等課程設計，幫助學生檢視每餐所攝取之食物類型和份數，讓學生達到營養均衡的目標。搭配體育組「運動健康150」，學生藉以培養每學期每週課後運動150分鐘規律的運動習慣，105學年度第一學期學生體位不良者高達37.9%，至第二學期下降至30.8%，一學期體位不合格比率下降7.1%。

四、得獎感言

藉由健康體位示範教育的推行，期望透過食材的認識及增強學生食物攝取量正確知識，調整學生的飲食習慣，改善學生身體成長狀況，進而提昇學生在校整體能力表現。



導師辦公室設點



限時集章活動



校長頒獎給正確率最高的同學



跑可夢快搜樂總部



西中寶貝球演變史



健康體位國中組



新北市中正國中健康體位班

新北市中正國中：王筱君教師、李云妤教師、鄭淑玲教師

一、背景與目的

國內肥胖學生比率介於15%~20%之間（教育部體育署體適能網站，2015），由於人們身體活動量少且熱量攝取增加，此乃導致肥胖或體重過重的主要原因。而學校是形塑學生健康生活習慣的重要場所之一，可指導學生有效促進身體活動、健康飲食和其他健康行為。是以，我們成立「健康體位班」後，在擬定課程目標、課程內容時，希望學生從課程中能學會「聰明吃、快樂動、促進健康體位」。

二、特色策略

- （一）「營養教育」：本以健康教育老師主講其內容；開會討論後，衛生組長同時也是營養午餐的承辦組長建議，可邀請學校營養師就營養午餐的菜單設計及其營養和熱量的考量等，讓學生有更進一步認識。因此，課程中增加另一堂營養師主講的營養專業課程。
- （二）「30分鐘體育活動課程」：請體育老師設計適合的活動課程，內容包含慢跑、跳繩、球類運動等。
- （三）「桌遊課程建立健康生活概念」課程：將營養知識、危險生活習慣、良好生活習慣、天災、意外等融入題目中，利用遊戲方式，教導學生若抽到好的生活習慣可以活得健康長壽，若抽到危險的生活習慣或天災、意外等，就會造成生命的危害。

三、推動成果

- （一）「中正健康體位班」人數：七、八年級學生共26人。
- （二）體重減少學生：9人，達成率34.6%；體脂肪率下降學生，達成率50%：13人；腰圍減少學生：15人，達成率57.7%。

四、得獎感言

能夠以「健康體位班」的課程獲得教育部比賽的獎項，真是一個大大的驚喜！首先，要感謝評審老師對我們課程的肯定，雖然當時成立的初衷並非參加比賽，但能夠因此獲獎，對我們而言是很大的鼓勵，謝謝！健體領域課程是非常生活化的課程內容，我們期許透過「健康體位班」的課程讓學生不僅學會知識和能力，並且能真正落實在自己的生活裡，成為學生面對未來生活的「核心素養」之一：能「聰明吃，快樂動，促進健康體位」，幫助學生建立經營健康、美好未來的能力基礎。最後，有了這次獲獎的肯定，讓我們對「健康體位班」的課程更有信心，下個學年度我們會融合今年課程中所獲得的經驗和檢討建議，讓明年的「健康體位班」的課程內容更豐富，更有效。我們明年見！



開課前，大家先來測量體重、體脂肪、BMI、腰圍的大小



營養師有獎徵答活動



大家來慢跑



看我的奶油桂花手抽個好題目

**健康體位國中組****Fit 體位 健康到**

**新北市八里國中：陳蕙竹教師、洪靖惠教師、
曾英惠組長、李秀宜護理師**

一、背景與目的

由於兒童及青春期的肥胖極易發展為成人肥胖，肥胖青少年變成肥胖成人的機率可達三分之二，而成人肥胖則易於引發慢性病，包含了糖尿病、高血壓、高血脂、心血管疾病、高尿酸、大腸癌、乳癌、不孕症等；而另一方面，青少年體位過輕的比例也逐漸上升，青少年正處於發育的黃金時期，若使用不健康的減重行為，亦可能影響日後之生長發育。

本校105學年9年級體位過重及肥胖盛行率為33.1%；而學生體位過輕盛行率為10.6%，故期望透過本課程計畫學生能以更客觀的方式了解自己的體型與體位評估，並澄清各種對於自我身體意象、體重控制的錯誤迷思，透過案例分析學習擬定各種體控策略。

二、特色策略

本系列配合健康教育課程設計，將此次單元教學活動設計對象設定為105學年度9年級學生。除健教課外，與體育老師共同設計課程主題式課程，前3節為以健康教育為主，後1節以體育課實際操作運動為主，共4節。

每一單元主題分別為：「健康審美觀」、「身體密碼」、「體控處方籤」、「健康動起來」；先運用小組討論，引導學生分析造成各種身體意象的原因，並介紹4種體重評估體位的方式，讓學生操作測量計算，透過自我察覺與自我監督觀察自己的成長變化；在第二堂課說明不當體位及3種飲食失調症對身體的影響，以學生能建立對身體自我悅納的態度及方法；第三堂課以合作學習及批判思考策略思考不當減重的迷思，並學習健康自主管理與自我設定讓學生設計出適合的體控策略；第四堂課則運用體育老師的專業教導學生根據想達到不同的運動效果，訂定適合自己的運動模式，讓學生體驗幾種簡單的身體活動技能，能夠隨時隨地運動，建立往後運動習慣。

三、推動成果

本課程是針對自己的體型體態做測量，能充分地引起學生興趣，在系列課程中，發現學生對於體控的概念是有的，但是概念並不完全正確，透過一系列的體控策略，學生能了解到如何做改變，設計出體控策略的目標及簡略方法。在系列課程中的最後一堂課與體育專長教師合作，設計了在體控過程中能針對自己的體態做改變的運動，並有實際的技能演練，使得這一主題的課程更添加了豐富性。我們以新北市105學年度健康促進學校－健康體位網路問卷前測(105年10/24-11/01)及後測(106年4/10-/21)之比較，作為我們成效具體成果的測量，選出其中與身體活動、睡眠、久坐、飲食、體型及看法相關問題，學生在「學生目標運動量平均達成率」(由47%提升至68%)、「學生每天吃早餐達成率」(由68%提升至81%)及「體位的正確判斷率」(由35%提升至78%)上皆有明顯的改善，(達統計差異， $p < 0.05$)，除了課程外，本校亦為了配合教育部體育署推動「SH150」及搭配跑步大撲滿活動的登錄、里程數，於放學後推行之大跑步計畫，透過學校政策與教學的相互配合，更可以給學校的健康促進策略帶來加乘的效果。

四、得獎感言

健康是一輩子的事，體位管理也是一輩子的事，每次在進行這個單元的課程總有2個極端，會有同學很在意自己的體重、也會有同學認為體重控制還早呢？不把體位管理當作一回事，但在這樣的課程中，學生會透過動手測量去感受到自己的身體狀況，因此而「有感」，進而關心自己的身體，並了解到不良的體位可能帶來的後果，並學習做出改變，每每這樣的過程都讓我非常的感動。而本次課程更是健康與體育課程良好的結合，學生能針對自己的體態學習身體活動技能，做出調整，除了增加了課程豐富度，亦也能讓學生藉由操作，開始體位控制的技能操作，幫助他們跨出積極體位控制的第一步。



教師示範如何正確測量腰圍



健康體位高中組



健康體位～身體力行向前行

新竹市建功高中：沈瑞碧教師、黎彥均護理師、
劉嘉馨組長

一、背景與目的

由於現代人坐式生活型態，飲食不均或過剩，造成慢性疾病纏身，在資訊發達的時代下，學生不當效仿新聞媒體或報章雜誌所刊登之坊間瘦身方法造成身體不適，藉由教學模組希祈讓學生釐清並了解如何正確維持健康體位，在不傷荷包又能達到健康瘦身為目的，親身體驗用心規劃的運動處方，感受運動樂趣方能持之以恆，將來不會因為不當瘦身，傷財又傷身成為商業下的產物。

二、特色策略

- (一)本校推動健康體位~身體力行向前行以滾動式策略，以學生為出發點，逐步落實、深耕在學生們、教職員工們日常生活，乃至社區家人們。
- (二)以學生為中心，課程延伸至學校教職員工們或其社區家人，利用每周四的課後時間，大家一起體驗我們用心量身規劃的運動處方。
- (三)校區內有活動中心及律動、體能訓練教室，安全又具寓教於樂的效果，使學生樂於增加課堂及下課時的運動量。
- (四)本校健體領域師資優秀又具熱忱，主動帶領大家一起學習，希望強化家長對健康體位的認知，讓家庭力量融入學校健康促進政策，成為促進健康的推手。

三、推動成果

- (一)高二學生之「適中體位」比例上升6.4%。適中體位比例從68.9%上升至75.3%。
- (二)高二學生之「過重」比例下降0.8%。過重比例從9.8%下降至9.0%。
- (三)高二學生之「超重」體位比例下降0.2%。超重比例從13.8%下降至11.9%。
- (四)高二學生之「過輕」體位比例下降0.5 %。過輕比例從7.5%下降至3.8 %。
- (五)課堂上結合實境秀學習單，實地感受運動的歷程，享受運動處方的樂趣，獲得學生熱烈好評。
- (六)以學生為中心出發，歡迎到學校走走，以滾動式策略帶動越來越多師生一起身體力行動一動，延伸到家人及社區，運動風氣落實於日常生活。
- (七)課程更是延伸至學校教職員工們或其社區家人，利用每周四的課後時間，大家一起體驗我們量身規劃的運動處方，配合營養均衡及運用有氧運動消脂加上肌力訓練提升新陳代謝，期許大家越來越健康。

四、得獎感言

得獎代表肯定與榮譽，但亦增添更多的責任與使命感，新竹市建功高中以促進師生健康為目標前進，尊重每個人的個別差異，運用各種不同的教學融入，校園營造快樂的運動情境，促進身體健康，未來希望有更多的家庭力量可以融入學校健康促進政策，成為促進健康的推手。



學生在課堂上利用實境秀學習單進行暖身活動及有氧運動



學生採用不同之運動處方進行肌耐力訓練及運動



當然要適時地做緩和運動喔!



教職員工們跟著健體老師一起動一動



105學年度校園菸害防制及檳榔危害防制 創意桌遊設計獲獎學校分享

菸檳防制議題辦理

「高級中等以下學校親師拒菸、拒檳生活技能融入健康創意桌遊設計競賽」 亞洲大學健康產業管理學系 黃雅文教授

教育部國民及學前教育署舉辦全國親師生拒菸拒檳生活技能融入健康創意桌遊設計競賽，邀請親師生們一同創作具有拒菸拒檳教育意義的桌遊參加競賽。

初賽從105年10月開始徵求稿件，並於106年01月13日(星期五)上午於亞洲大學進行評選，由審查委員從194件參賽的作品中選出複決賽作品（國中菸害防制組13名、國中檳害防制組13名、高中菸害防制組13名、高中檳害防制組13名），共52件作品，參加106年2月17日的複決賽。複決賽者於2月17日在亞洲大學舉行，當天入圍者攜帶參賽作品的成品至現場試玩與說明，供評審委員進行評審，現場由12位評審委員評選出各組特優作品一件、優勝作品一件、優良作品一件與若干件佳作。

各組特優作品共四件，高中菸害防制組特優作品是「是誰在抽菸？」，蕭采宸、賴欣妤、陳怡如等人製作；高中檳害防制組是「紙上談『檳』」，田婕、黃羽華、陳怡如等人製作；國中菸害防制組是「『菸』人當道，生人迴避」，范振棟、林盈君、洪梓茵等人製作；國中檳害防制組「反檳趴趴GO」，游秀綾製作。這四件榮獲特優的作品，由主辦單位製作成品於全國25所國中與高中職試用，引導處於青少年時期的國、高中學生，抗拒外在環境的影響，主動向菸檳說不！

高中菸害防制組特優作品「是誰在抽菸？」桌遊的設計，是透過卡牌找出「抽菸兇手」的推理遊戲；高中檳害防制組特優作品「紙上談『檳』」桌遊，是以拼圖的方式連結出桌遊地圖，供玩家依照喜好與遊戲策略自由拼湊路線，增加遊戲挑戰性；國中菸害防制組特優作品「『菸』人當道，生人迴避！」桌遊，是融入菸害防治法的相關概念，也融入了所謂的COPD-慢性阻塞性肺疾病的相關知識；國中檳害防制組特優作品「反檳趴趴GO」，是以撲克牌“心臟病”的遊戲概念為發想，結合健康生活技能「做決定」的概念，讓學生能從桌遊的遊戲當中面對的不同情境，分析嚼食檳榔的利弊，並能適時做出不嚼食檳榔的決定。

這四件特優作品由主辦單位製作成品，於全國25所國高中進行試用，由班級老師安排進行桌遊活動，並於試用後提供作品的優缺點與改進的意見。

教育部國民及學前教育署辦理之「拒菸、拒檳生活技能融入健康創意桌遊設計競賽」，以遊戲概念為發想，結合多項健康生活技能的概念，激發親師生多元的創意，融入豐富的菸品與檳榔的相關知識，更強調拒菸、拒檳的技巧，讓學生能從桌遊的活動當中，體驗面對不同情境時，如何進行分析與批判，並做出適當的決定，拒絕菸品與檳榔的危害。同時，藉由寓教於樂與推廣健康休閒活動，增加同儕間的人際互動關係，達到減少接觸菸品(含電子煙)與檳榔等成癮性物質的機會。





國中菸害防制組

『菸』人當道、生人迴避！

基隆市建德國中：范振棟教師，林盈君、洪梓茵



一、設計理念

以大富翁、樓梯與蛇為基本架構並併入RPG的血量系統觀念，採取雙軌(內圈、外圈)的方式來進行遊戲。外圈的部分，設計有許多的狀況題及機會格，狀況題可能因狀況的優劣而產生外圈的前進、後退，甚至可能因特殊菸害狀況而產生加扣血(燈亮、滅)的情形；機會格則需回答與菸害有關的問題，答對則能於內圈前進，答錯則不能前進。若是身上的血量被扣光即出局，最終的獲勝條件為到達內圈終點者獲勝。

二、得獎感言

此次的得獎最大的功臣莫過於二位辛苦的孩子盈君及梓茵，但過程中校長及學校師長的支持與關心更是孩子能過不斷向前的動力。

最值得令人感動的是，孩子更無私的將這件作品授權給本校參與反菸害的小論文同學，讓他們將內容改頭換面加以修飾包裝後，轉換為本校反菸巡迴宣導的特色教材，從基隆市國高中做為起點，並立下大願，希望未來有機會能將這份得獎的菸害教材推廣到全國的每一間學校。

所幸的是本校的小論文也因融入此特色教材，已於日前5/5的北區四縣市專體寫作比賽中脫穎而出，榮獲特優第一的成績。

不論是參與桌遊設計的孩子還是從事小論文比賽的孩子，都深覺菸對於人的危害極深，因此希望以小我成就大我，將這份拒菸的心永久流傳下去。



桌遊作者



桌遊試玩照片



桌遊設計圖1



桌遊設計圖2



桌遊設計圖3



桌遊設計圖4



國中檳害防制組

反檳趴GO

新竹市虎林國中：游秀綾教師



一、設計理念

源發於一般撲克牌”心臟病”的遊戲概念為發想,並結合健康生活技能「做決定」的概念設計,讓學生能從桌遊的遊戲當中,適時做出嚼食檳榔與不嚼食檳榔的決定,並且能分析嚼食檳榔的利弊得失,進而達到拒食檳榔的態度意念。

二、得獎感言

桌遊是最近很夯的團體遊戲,此次的桌遊設計最主要是讓本身從事教育工作的我,能在健康教學課程中做一些不一樣的改變,讓學生能從有趣的桌遊中進一步了解檳榔的危害,正是我參加此次比賽的目的和意義,當然得到特優非常的開心!

不論是參與桌遊設計的孩子還是從事小論文比賽的孩子,都深覺菸對於人的危害極深,因此希望以小我成就大我,將這份拒菸的心永久流傳下去。



桌遊作者



桌遊试玩照片



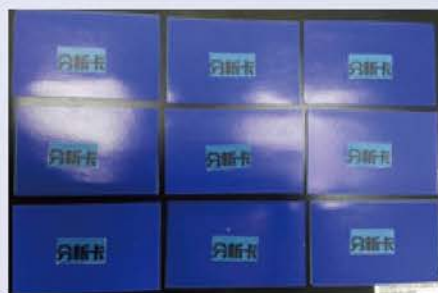
桌遊設計圖1



桌遊設計圖2



桌遊設計圖3



桌遊設計圖4



國中菸害防制組

擁有健康人生-阿奇的考驗

嘉義市蘭潭國中：劉桂芳教師、黃語婕



一、設計理念

阿奇是個健康的國中學生，但在他生活的環境下卻充滿了危機。朋友的誘惑、父親抽菸的習慣都可能讓他也在不知不覺中染上菸癮！為了避免阿奇誤入歧途，讓我們來絞盡腦汁，幫助阿奇做出正確的判斷，並且順利、健康的長大了！

二、得獎感言

自己獨自從頭到尾設計出一套桌遊，簡直是難如登天的事，但在成功的製作出成品後，不禁對自己感到驕傲。得知送出的草稿通過初賽時，我真的很驚訝，但驚訝之餘，也著手開始準備試玩影片、遊戲成品等資料。到台中亞洲大學為評審說明自己的桌遊時，覺得很快樂，因為能夠將自己所有設計時的想法分享給其他人，這使我十分快樂。後來得知我的作品得到了第二名的好成績，我又驚又喜，感動不已，幾個月來的努力得到了收穫。因為設計這套桌遊，在準備的過程中，學到了有關於菸品的知識，也在努力之後嚐到了勝利的果實。謝謝一直陪伴我鼓勵我的母親，為我推薦這項比賽，也為我錄製影片的老師，還有參與試玩影片的朋友，也謝謝舉辦這場桌遊設計比賽的人！



作者



試玩示意圖



作品圖-1



作品圖-2



作品圖-3



作品圖-4



檳榔防制大 PK

澎湖縣馬公國中：呂啟民教師



一、設計理念

學生對檳榔的接觸大部分來自於家庭，對檳榔的知識也大部分來自於生活的環境，學校很少有機會讓他們知道相關的知識。本次教學是運用檳榔防制知識導向設計遊戲納入檳榔防制課程中，吸引喜歡學習，且寓教於樂。

二、得獎感言

以學生為中心的思考是晚近教育的核心理念。感謝主辦單位給我機會能呈現平時融入教學的媒材，透過此桌遊除了能拉近與學生的距離，更能無形地提供學生預防性知識，化教育於無形，帶回更多走失的孩子。



參賽者



桌遊教學示意圖



桌遊設計圖1



桌遊設計圖2



桌遊設計圖3



國中菸害防制組

拒菸疊疊樂

苗栗縣鶴岡國中：余曉涵教師、彭昱瑋、鄧旭宇、黃珮芸



一、設計理念

運用大家都耳熟能詳的遊戲(疊疊樂與賓果遊戲)，讓玩家輕易上手的狀況下，快速地增加對菸害知識的了解，並能實際練習拒菸的方法。

二、得獎感言

不只是設計遊戲，還參與了全國性的賽事並得名，對學生們來說，是非常好的人生經驗與文化刺激。對教師來說，也找到課程結合桌遊的另一種可能。



設計圖-任務卡。拒絕卡：根據無菸檳校園官方網站的拒菸九陽神功(作者：黃雅文、陳靜玉、姜逸群，2015版權所有)整理。



設計圖-任務卡。拒絕卡：根據無菸檳校園官方網站的拒菸九陽神功(作者：黃雅文、陳靜玉、姜逸群，2015版權所有)整理。



桌遊設計圖1

◎題目：電子香菸製造原理是使用液體尼古丁加熱成水蒸汽。所以，電子香菸跟傳統香菸相比，對身體完全不會有危害。

※解答：錯。尼古丁會導致血管收縮，增加血壓。所以，電子菸還是會對吸食者的心臟造成壓力。

桌遊設計圖2



桌遊設計圖3

◎請實際演練出九陽神功。

※第一神功：一直拒絕法。

心靜少慾。
不要就是不要，
堅持直接拒絕。

桌遊設計圖4



國中檳害防制組

遺失的微笑之拒檳爭奪戰

彰化縣鹿港國中：張筱禎教師、韓佳盈教師



一、設計理念

藉由桌遊活動，虛擬真實生活許多情況與誘惑等。在這款遊戲「遺失的微笑之拒檳爭奪戰」中，其實，取得負面情境的機率比正面情境還高出許多，剛好也呼應了真實情境，常會面臨許許多多的誘惑，但我們不一定都要在浪頭上，追求潮流，事事迎合他人，面對誘惑當下該怎麼面對與處理，增加自己能勇敢拒絕，果決向檳榔說不的能力。而微笑幸運草，能夠使你扭轉情勢，但情勢要轉變前，需要有過渡期，我們要能抵抗誘惑，先移走檳榔樹，才能笑到最後，留下微笑，成功逆轉勝。

二、得獎感言

首先，很感謝主辦單位舉辦了這次的活動，為了將拒菸拒檳融入桌遊，我們集思廣益絞盡腦汁，想著如何能設計一款簡單又富有教育意義的桌遊，在這過程中，我們激盪出許多火花，有很多想法，不斷地磨合修正調整，最後設計出這款遊戲「遺失的微笑之拒檳爭奪戰」。

同時，在這款遊戲中的許多情境小卡，其中不乏都是在生活周遭我們會面臨到的，透過輕鬆玩桌遊的過程中，讓學生去省思去判斷。人生路上並不會都是平平順順的，挑戰或是誘惑來臨時，要學會如何去作出決定，並且為自己所作的決定負責，這才是我們希望玩家(學生)在這款遊戲中學習到的。



作者



試玩示意圖



桌遊設計圖1



桌遊設計圖2



桌遊地圖



桌遊設計圖3



高中菸害防制組

是誰在抽菸？

臺中市明道高中：陳怡如教師、蕭采宸、賴欣妤



一、設計理念

菸在我們日常生活中處處可見，但菸對於我們和周遭的人有極大的殺傷力。為了讓大家能夠在接觸菸之前將它拒絕，我們使用簡單的推理遊戲來讓大家更熟悉拒絕方法和模擬現實中可能發生的情況(包含人物個性、吸菸理由及地點)。我們設計的遊戲重點不在於戒菸，而是在人們真正接觸到菸品前將它拒絕掉，本遊戲的重點不在於學習菸品的危害，而是藉由遊戲過程中學習並練習拒絕的技巧。我們相信如果懂得拒絕菸品，那他或她一定會有很棒的人生！

二、得獎感言

在構思一整個桌遊的時候，真的沒想到會得獎啊！當時我們只是全心全意地將心思投入在製作的過程中，抱持著「既然要做就要做到最好」的心態罷了。當然，說不開心也是騙人的。整個企劃幾乎都是由采宸來構思構想的。不過在評審的時候，主要都是由我來說明。這麼一想，我們兩個神奇的互補了呢！很感謝老師的指導，同學的幫助，沒有他們，這個作品也就不可能會問世了吧！一路上的困難，回頭看去似乎都不算什麼了。也許這就是一種自我成長的過程吧，如果下次還有機會想要再參賽一次，想要嘗試看看能不能超越現在的自己！



作者



试玩照片



設計圖1



設計圖2



設計圖3



設計圖4



高中菸害防制組

紙上談『檳』

臺中市明道高中：陳怡如教師、田婕、黃羽華



一、設計理念

融合了商業經濟概念及資訊科3D列印的技術，以拼圖的方式連結出桌遊地圖，供玩家依照喜好與遊戲策略自由拼湊路線，增加遊戲挑戰性。此外，地圖上的棋子、房屋皆有磁鐵，使房屋得以堆疊，跳脫以往桌遊只能在桌上玩的經驗，更具真實感。玩家在遊戲的過程中，可藉由答案與題目的配對，了解檳榔的危害與拒絕方法等等相關知識。

二、得獎感言

謝謝在比賽期間幫助我們、鼓勵我們的人，無論是家人、老師或同學，都給我們很多力量，比賽過程中學習了很多有關檳榔的知識和拒絕的方法和了解許多桌遊的特色和策略及玩法。將知識和遊戲融合，其實並不容易，遇到了很多難題，但因這次比賽，使我們學會如何互相溝通，找出最好方式，一同解決困難。希望我們用心做出來的作品，能夠讓每個人透過遊戲更了解檳榔對人體的危害，最後一定要特別感謝指導老師，陳怡如老師辛苦的指導，謝謝怡如老師。



作者



桌遊試玩照片



桌遊設計圖1



桌遊設計圖2



桌遊設計圖3



桌遊設計圖4



桌遊設計圖5



高中菸害防制組

高中選項

臺中市明道高中：陳怡如教師、朱國璫、陳泓安



一、設計理念

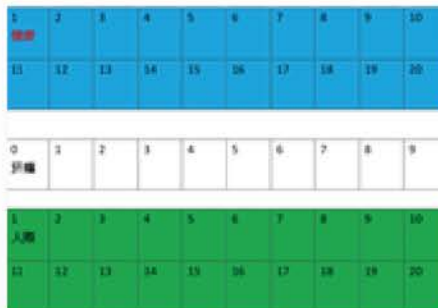
以高中生放學後可能會去的地方與可能發生或學習的事為主軸，並展現出社會上的險惡。玩家可以利用事件來攻擊其他玩家，並用解決卡來保護自己。讓玩家能學習如何在惡劣的社會中如何在健康，人際與受到事件威脅中做平衡，想辦法使自己不要吸菸，墮落成什麼都不剩的人生輸家。

二、得獎感言

這次能夠獲得此獎，我們感到十分榮幸。首先感謝各位評審老師對我們作品的諸多肯定。原本我們兩人投稿單純只是對桌遊有興趣，沒有製作的想法，但在聽聞學校護理老師轉達的比賽消息後，便抱持著嘗試的心情參加比賽進而開始創作。我們的設計主要是提醒人們有關於的害處，最終希望他們能從中理解其恐怖之處。另外，我們也謝謝護理老師適時的給予我們許多有建設性的意見，令我們能順利完此作品。最後感謝其他幫助我們的人，因為有你們，所以這個遊戲才能成功誕生。謝謝！



作者



設計圖1



試玩照片

懲罰	罰	電子菸	二手菸
下次去吸煙吧	罰5，戒一週吧	電子菸不會有事	下次吸煙的時候
抽菸 +1分 +1分 +1分	抽菸 +1分 +1分 +1分	抽菸 +1分 +1分 +1分	抽菸 +1分 +1分 +1分
器材	罰	吸菸	懲罰
不小心吸煙被罰	罰5，戒一週吧	罰5，戒一週吧	下次去吸煙吧
抽菸 +1分 +1分 +1分	抽菸 +1分 +1分 +1分	抽菸 +1分 +1分 +1分	抽菸 +1分 +1分 +1分

設計圖2



設計圖3



高中檳害防制組

戒檳之戰

嘉義縣立竹崎高級中學：黃冠霖教師、邱馨慧教師、
馬禎晴、張宇唐



一、設計理念

嚼食檳榔有致癌的風險，設計簡單數字運算的桌遊，藉由數字的加減來代表健康狀況的好壞，並搭配功能卡增進遊戲的趣味，來達到宣傳戒檳的理念。而且紅唇族的獲勝，也可讓學生反思因為這樣的獲勝，而賠上自己的健康，真的是勝利嗎？

二、得獎感言

謝很開心可以入選決賽，經歷了被評審委員詢問的寶貴經驗，也很幸運的獲得了高中戒檳組優勝，自己的作品獲得肯定，成為人生履歷中難忘的一頁，未來將持續參加類似的比賽，希望能再獲得佳績，並且設計出創意性與實用性兼具的桌遊，來幫助別人戒除不好的習慣。



參賽學生與桌遊成品



指導老師與參賽學生



桌遊正面



桌遊背面





高中菸害防制組

戒菸3連線

臺中市后綜高中：廖得鈞教師



一、設計理念

此遊戲的理念是要讓學生透過遊戲瞭解菸害防制的重要，藉由角色扮演的趣味性知道菸害防制工作每個角色的利害關係不同，會讓整個菸害防制的工作環環相扣互相影響，戒菸的成功需要吸菸者本身、醫療人員及政府單位三方面的相輔相成，搭配本遊戲的勝利條件為完成賓果三條連線，也讓學生能有拒絕菸品的概念，以及如果染上菸癮要如何尋求外界資源與協助。

二、得獎感言

謝謝主辦單位舉辦這個比賽，讓我有機會來嘗試菸害桌遊的創作，在創作的過程中也讓我重新去審視自己在推行菸害防制時遇到的情形及瞭解許多菸害防制的知識，也謝謝過程中協助的同仁和同學，讓這個桌遊可以順利完成。



作者



試玩照片



設計圖1



設計圖2



設計圖3



設計圖4



高中檳害防制組

聯城圍「檳」

高雄市仁武高中：蔣佳容、林宜澄



一、設計理念

希望創造一個可以藉由腦筋思考而瞭解檳害對我們的影響，因而創想出這個簡單又有趣的桌遊。

二、得獎感言

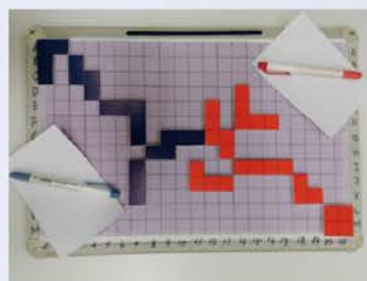
對於這次可以得獎我們感到很開心也很意外。因為這是我們第一次參加的創意競賽活動，對於自己的作品相當沒有自信，深怕會直接在初試就被刷掉，卻沒想到竟進了全國第三！一聽到消息是真的是非常感動，也謝謝老師給我們這個機會讓我們參加比賽。



作者



試玩示意圖



作品圖-1



作品圖-2



作品圖-3



十四 105學年度校園性教育 (含愛滋病防治) 教學模組獲獎學校分享

學校性教育(含愛滋病防治)「全人性教育，愛己尊重人」教案模組競賽 輔仁大學公共衛生學系 鄭其嘉副教授

「性教育」並非「性行為教育」，也非只教生殖系統或避孕避病！本會長年推動「全人性教育」，是一種「愛的教育」，係在教導「健康親密關係」，「健康親密關係」是一種「長期而穩定」的承諾關係，因此，我們必須教導孩子認識「真愛」並提升其愛的能力；性教育也是一種「品格教育」，其教導重點不僅僅在「性知識」，更在建立與性有關的正確「價值觀」，以及要實踐此價值所需要的「生活技能」(Life Skills)。

基於全人性教育的理念，本計畫推動口號「全人性教育，愛己尊重人」，讓學生透過課程教學與校園活動，學會珍視自己、保護自己並尊重他人，因而能健康的成長！為達到這個目標，本計畫校園性教育推動策略「全人123」，其中“1”代表性教育的核心理念一愛；“2”代表性教育教導的兩個面向一自尊與尊人；“3”代表學校性教育的三道防線，第一道防線指延後性行為或不發生性行為、退而求其次教導較安全性行為、最後是性行為發生或懷孕後的求助與處遇。

為提升學校教師研發教案的風氣以提升教學品質，本計畫特別舉辦性教育(含愛滋病防治)教案模組競賽，廣向各縣市各級學校徵件，經過初審、複審與決選，最後國小組特優、優等與優良獎分別由彰化縣靜修國小、桃園市成功國小、嘉義縣大鄉國小獲得；國中組特優、優等與優良獎則由新北市積穗國中、嘉義縣朴子國中、臺南市大成國中獲得；高中職組由於投稿教案數較少，特優從缺，優等與優良由嘉義市華南高商以及臺北市微閣中學獲得。

獲獎教案都能掌握「全人性教育，愛己尊重人」的原則進行設計，大部分聚焦在學校性教育三道防線中「第一道防線」的教學設計，預防勝於治療！這也是性教育最重要、最難設計的一部份。教學活動非常豐富，包括：認識愛、認識自己、釐清欣賞與愛的差別、健康約會原則、人際相處與合作、自我保護、認識性騷擾、認識愛滋病與愛滋關懷、保險套教學…等。所融入的生活技能豐富，包括：自我覺察、自我肯定、同理心、拒絕技能、問題解決與做決定、人際關係技能、倡議行動…等。

國中組特優新北市積穗國中，為提升學生資訊安全素養，向常見的網路性騷擾“SAY NO!”，特別設計了四堂介入課程，讓學生學會分析網路性騷擾訊息、了解法律知識、不會不小心成為性騷擾者、知道如何蒐證與尋求協助，更進而宣導倡議預防網路性騷擾。國小組有不少教案挑戰高難度的小三、小四性教育，特優彰化縣靜修國小，從「身體教育」開始，讓學生認識自己的身體與特質，並學習與不同性別的學生合作互動，更學習保護、照顧自己的身體。高中組佳作之一桃園市壽山高中，健護老師利用教導嬰兒照顧的教學模型器材，讓學生將模擬嬰兒帶回家照顧，了解照顧嬰兒的辛苦，從而避免青少年懷孕。意外地，學生不僅了解懷孕必須附上龐大的照顧代價，更大的收穫是學會感恩自己的父母！

本計畫不論教學模組競賽或輔導縣市推動校園性教育(含愛滋病防治)，成果非常豐富，令人欣慰感動！值此發表盛會，祈與會者用心體會，發現心中的寶藏！性騷擾行為而不自知。積穗國中透過四堂網路性騷擾課程的介入，提升學生網路安全素養，讓學生學會分析性騷擾訊息、了解法律知識、知道如何蒐證與尋求協助，更進而宣導倡議。





性教育(含愛滋病防治)國小組

鏡中自己大不同——圖像、心像、形像
彰化縣靜修國小：陳君姬教師



一、動機和理念

觀察到學生由於對男女生身體差異的片面了解，學生常常使用不雅的文字（涉及身體部位）來表達自己內心的喜怒哀樂，於是構思一套完整的主題式學習內容，以解決教學現場的實際問題。這個教學方案的設計理念方面，本於「愛己尊重人」的精神，以圖像（身體）為基礎，發展心像（心理）的概念，再進而產生人際間的互動形像（人際關係），最後再回歸至對於身體、心理、人際間的「愛、尊重與負責任」意義的建立。

二、特色策略

透過個人圖像（身體）的認識，讓學生因了解自己的身體，進而學會愛惜自己的身體，懂得照顧與保護自己；再透過與他人彼此心像（心理）的了解，讓學生在看重自己的同時亦能同理他人，進而尊重他人的身體和想法，最後透過形像（人際關係）的塑造，讓學生在不同的人際互動模式中，了解人我之間行為的基本準則，並能發展與同學之間的良性互動。

三、推動成果

透過課程的互動過程，讓孩子們得以建立全人性的教育，讓學生能掌握身體上性健康的知識和心理上男女生情感互動的模式之外，經由許多概念的澄清，使學生更能了解「愛、尊重與負責任」的意義所在，健全學生的心理素質，而能表現出適合他們年齡層的言行舉止。

四、得獎感言

感謝班上28個小天使，讓我有創作這個教案的動力，總是希望他們能享有更多更好的學習資源。





性教育(含愛滋病防治)國小組



媽媽懷孕了

桃園市成功國小：張孟珂教師、李釗慈教師

一、動機和理念

本教案的故事背景是小新的爸媽生下了妹妹後，從第一胎的角度（小新）來描述他參與媽媽懷第二胎的完整過程，藉此帶出欲探討的主題：學會愛自己愛家人，也學會尊重萬物，對自己的行為負責。

二、特色策略

從小朋友都熟悉的卡通故事開始引起動機，以喚起小朋友回想生活中嬰兒出生的舊經驗，並模擬胎兒在子宮內的體驗活動，讓孩子連結對母親深層的情感，最後教師利用「動態回顧循環」，引導學生對課程做一完整的總結，希望孩子能將學到的知識內化歸納為對生命的尊重。

三、推動成果

從教師設計的教學成效單中，可發現多數的孩子都能具體描述胚胎從形成到出生的情形，了解到父母對自己的愛是無可取代的，更學會用欣賞的角度去看自己，這才是實施教學後最大的收穫。

四、得獎感言

我們要向主辦單位及評審表達最誠摯的感謝，今後我們將堅守工作崗位，繼續站在教育的最前線，為豐富孩子們的性教育內涵而努力。





性教育(含愛滋病防治)國小組



青春交響曲

嘉義縣大鄉國小：陳孟婷組長、蔡幸玲主任、
盧怡遠主任

一、動機和理念

以生活技能為中心的課程設計，幫助青春期的學生度過青春期造成的生理與心理的變化。

二、特色策略

青春交響曲第一樂章談論青春期的生理與心理變化；第二樂章以自我肯定技巧幫助學生自我悅納；第三樂章教導人際溝通技巧，幫助青春期學生健康的與異性互動。

三、推動成果

教學實施後進行問卷分析，學生在青春期知識、因應態度、性別角色等後測的進步率達到顯著差異($p < 0.001$)。

四、得獎感言

感謝評審的肯定與鼓勵，未來將繼續進行性教育的教學行動，以營造性健康的學生為教育目標。





性教育(含愛滋病防治)國中組



網路交友安全-性教育教學模組

新北市積穗國中：龍芝寧主任、汪憶湘教師、姜力維教師

一、動機和理念

隨著科技的進步，網路人際互動頻繁，如何提升學生網路交友安全素養，減少網路性騷擾危害行為發生，維護青少年身心健康，是新興的性教育議題。

二、特色策略

(一)素養導向課程設計：依據網路安全素養核心概念：「資訊評估、安全預防、因應處理、倡議支持」發展教學目標。

(二)融入批判性思考、做決定、問題解決、倡議宣導與自主監督管理等生活技能教學。

(三)連結家長參與與親子共學，設計教材學習單。

三、推動成果

本教學模組針對九年級三個班級共109位學生進行前後測問卷統計，增進學生網路性騷擾防治素養(3.35提升到3.40)、網路性騷擾防治自我效能效能(3.41提升到3.66)，降低網路性騷擾行為意向(1.32下降到1.19)，並對本課程教學有高度的滿意度(95.7%有幫助、94.0%喜歡)。

四、得獎感言

本教學模組已榮獲新北市健康促進學校創意教案特優的佳績，又能獲得教育部性教育優良教學模組特優的殊榮，實對本校性教育教學團隊的肯定與鼓勵。面對網路、媒體的新世代，我們堅信「性教育不能放任孩子自己摸索，需要學習引導」，在健康促進學校理念下，教師共同參與發展符合在地、校本的健康課程，才能扎根、永續提供孩子全人性教育。



「網路訊息停看聽」學生分組討論完成學習單

「網路性不性」學習單	
	小嵐接收電子郵件時，發現有署名你的好友寄來的信件，信件標示：「超ㄉ一七」網站，不看超後悔囉！」以及看似清涼暴露的圖片，如果你是小嵐，看到這樣的電子郵件，你會怎麼想？你的選擇是什麼？要避免可能會看到自己不想要和不喜歡的性訊息（色情訊息），你可以發揮批判思考與做決定的能力來選擇...
【步驟一】懷疑一下： 小嵐為什麼會收到這些信件？誰寄的？他為什麼要寄？ 小嵐的爸爸外洩，惡意作劇。 對這類資訊很有趣的人，看了引起他人注意	
【步驟二】想一下： 小嵐要打開這個網頁嗎？小嵐會想看嗎？看了之後會怎麼樣呢？ 不看 會 心裡尷尬 很難都有好奇心 明明不想看卻又看了 還是這里這里的	
【步驟三】打聽一下： 問問同學們對於這些網站的看法？問問大人們對於這些事情的看法？ 不理會 又沒有在 怕中傷 不去在意 會被調侃	
【步驟四】我決定了！ 經過思考與打聽之後，我認為小嵐的正確作法是... 刪除 不受影響	

網路性不性學習單-引導學生進行「批判性思考」



性教育(含愛滋病防治)國中組



「健康有愛，青春無礙」性教育教學模組

嘉義縣朴子國中：陳進順校長、鄭佳霖主任、何崑淇組長、
沈怡妤組長、劉偉君教師、許靜文教師

一、動機和理念

本校健康促進小組根據以下本校性教育評估，以為設計動機：本校單親隔代教養、新移民家庭等家庭功能不彰比例佔全校學生數約30%。；單一性別學校，缺乏青春期兩性互動機會；3C產品使用時間過久，人際互動需加強。為了避免學生在性知識缺乏下，因弱勢而不懂得自我保護，希冀藉由性教育增能，以提升學校親、師、生性教育相關知能及態度，做到預防且避免學生因不瞭解或弱勢，進而造成對個人、家庭，甚至社會的問題，讓本校學生能保護自己、珍愛自己，達成愛己尊重人，全人性教育的目標及精神。希望藉由本次教學設計，帶領學生思考合宜的交往步驟，及討論人際(朋友或情人)相處的諸多面向與注意事項，並與社區結盟，辦理性教育營隊，提升家長參與率，從性教育(含愛滋病防治)課程中建構健康、良好的人際關係，形塑「健康有愛，安全無礙」的環境，提升學生由愛出發，自尊尊人，對家、對校、對社區的全人關懷，讓愛無所不在。

二、特色策略

本校今年承接教育部國教署105學年度校園性教育(含愛滋病防治)議題推動計畫，在杏陵醫學基金會及輔導教授余坤煌教授之指導下，與本縣種子學校永慶高中、竹崎高中、太保國中、大鄉國小透過校群增能及經驗交流，提升性教育(含愛滋病防治)議題知能及生活技能融入教學之技巧；性教育議題融入國文、英語、輔導活動、公民、視覺藝術等科目；並製作校本生涯學習檔案供學生自我審視；此外，本計畫結合家長及社區資源，進行校園性教育(含愛滋病防治)之生活技能導向之課程，以強化議題的實質推動。

三、推動成果

- (一)量性分析：本校學生於危險知覺、性知識、性態度、婚前性行為態度及行為意向前後測比較上，後測成績皆優於前測，且達顯著差異。
- (二)質性分析：本校學生認為性教育課程內容豐富有趣，收穫滿滿；希望多上一點相關課程，以滿足好奇心。

四、得獎感言

在計畫推動過程中，與計畫主持人鄭其嘉教授、主責余坤煌教授及中央輔導員、各種子學校互動之下，不僅提升教案創作能力，激發許多靈感，也學習到許多待人處事之道。更難能可貴的是，在跨校策略結盟的同時，教學相長，互利互惠。希冀在未來健促的推動上，能夠站穩腳步，往前邁進，受惠更多親、師、生，提升身、心、靈的成長。





性教育(含愛滋病防治)國中組



珍愛自己、尊重他人

臺南市大成國中：陳鈺萍主任

一、動機和理念

在教學過程中，發現許多青少年著重在智育的發展，忽略性別關係的經營與建立，甚至因為缺乏良好的溝通技巧，導致性別衝突事件或性霸凌事件。性教育核心價值在於"愛、尊重與負責任"，使性教育為一種愛的教育與品格教育。期望能據此研發多元活潑的教學輔助媒材，提供教學者搭配各版本健康與體育教科書的相關文本內容進行教學運用。

二、特色策略

健康教育課程融入品德教育的素材，希望透過「珍愛自己、尊重他人」教育課程，強調「大單元教學_IVAC理論模式」、「融入健康生活技巧」導向的有效教學教育課程設計理念，呼應「性教育」的重要性，也結合教學內涵與相關能力指標，發展以學生經驗為主的統整課程。

三、推動成果

學生能夠活化課文，將生活經驗融入討論活動並藉由格漫畫或戲劇表演呈現出來。提供弱勢同學表達的機會，學生對於我的教學方法能給於正面肯定與鼓勵。書本上的文字靠學生的想像力與生活經驗轉化成素材，讓課程變得更有興趣。

四、得獎感言

簡單的事重複做就是專家，重複的事用心做就是贏家。教職是一生的志業，性教育真的是很重要的議題，重點是老師要持開放的態度、專業的內涵，讓學生從分組討論，學習人我的分際與尊重的真諦。符合在地、校本的健康課程，才能扎根、永續提供孩子全人性教育。





性教育(含愛滋病防治)高中組



情感教育—愛情暖暖包

嘉義市華南高商：簡嘉盈主任

一、動機和理念

青少年時期，正是探索愛情的階段，若教師與家長一味地禁止學生談戀愛，甚至避而不談情感教育，那麼，當青少年對感情好奇時，只能靠自己摸索，卻無法分辨資訊的正確性，反而造成反效果，長久下來，學生漸漸缺乏「愛人」與「被愛」的能力，面對告白被拒、失戀或情傷時，無力負荷與承擔，甚至造成遺憾，實屬可惜！

二、特色策略

情感教育無法像一般學科，考前給予題庫「懶人包」，透過繪本、電影討論、偶像劇協助學生自我覺察，師生討論，小組腦力激盪，逐漸內化為「暖暖包」課程，以健康與正面態度面對情感關係。

三、推動成果

因情感教育的議題較為抽象，需要教師多一些引導，師生問答與分組討論，促進學生獨立思考的能力，提升學生未來面對情感關係議題時，有更多彈性與多元面向，做出更好的判斷與選擇。

四、得獎感言

感謝評審青睞，由於社會變遷、情感關係複雜，許多社會新聞往往與情感關係有關，希望大眾除了重視家庭教育外，學生情感關係之教育，也能多加留意與投注，學會愛人之前，必須先學會「愛自己」！



分組進行討論台詞



導師協助學生思考



性教育(含愛滋病防治)高中組



「愛」苗「滋」生時

臺北市薇閣中學：戴若蕾教師

一、動機和理念

青少年對於愛滋病的了解雖較以往進步，但難免為此疾病蒙上一層神祕的紗影，加上學生資訊管道多元，以致一知半解或誤解的情況下，易成為未來的高危險群而不自知。期望藉由健康信念模式為理論基礎設計課程，真正釐清何謂安全性行為，並採取有效的預防措施，進而亦提升學生的危機意識及對患者的同理心。

二、特色策略

- (一) 以健康信念模式為理論基礎設計課程
- (二) 運用碳酸氫鈉溶液及酚酞來讓學生透過實際操作感受傳染速度，提升學生自覺可能感染愛滋病的風險的可能性。
- (三) 以「何謂安全性行為」作為學的提問，進行價值澄清後，讓學生在正確的價值觀中進行保險套教學。
- (四) 謹慎運用影片檔案喚起學生對愛滋病患的關懷。

三、推動成果

從學生上課後的回饋中，能感受到學生對愛滋病患的關懷提升，標籤化的去除，更能引發學生對同性婚姻議題的探討，引發學生主動積極的關注社會及以不同的角度理解每個人的立場。

四、得獎感言

「從做中學」這句話不知用於學生身上，也同時影響著老師們!當自己鼓起勇氣，離開教學的「舒適圈」提筆設計教案時，才發現自己想做的很多，自己可以再成長的空間還很大!從這次經驗中，不僅提升了我的教學能力，更進一步在學生的回饋中獲得繼續努力的動力!





大手拉小手 健康齊步走

健康促進學校 家長參與 123

1. 每1天 2. 至少陪孩子20分鐘 3. 一起健康促進3件事

1. 每日戶外活動120分鐘
2. 拒絕菸檳與二手菸
3. 用眼30分鐘休息10分鐘
4. 用藥看標示
5. 拒含糖飲料，只喝白開水
6. 餐後含氟潔牙
7. 愛己尊重人
8. 睡眠八小時
9. 天天5蔬果
10. 珍惜健保

